Przedmiotowe zasady oceniania
z przedmiotu wychowanie fizyczne
w I Liceum Ogólnokształcącym
im. Wojciecha Kętrzyńskiego
w Giżycku

Cele Przedmiotowych Zasad Oceniania z wychowania fizycznego

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w rozwoju sprawności fizycznej.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu jego rozwoju oraz samokontroli.
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy.
4. Dostarczenie rodzicom lub opiekunom prawnym i nauczycielom informacji o postępach trudnościach i zdolnościach ucznia.
5. Dostarczenie nauczycielowi informacji koniecznych do doskonalenia metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Opracowanie:
mgr Dariusz Popczyński
mgr Maria Bielińska
mgr Jarosław Krajewski

KRYTERIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA NIEDOSTATECZNA – „1”
Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju)
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju
- psychofizycznego i motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje postępów w usprawnianiu

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – „2”
Uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia,
- strój sportowy nosi sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną i nie wykazuje chęci usprawnienia,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki,
- potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych,
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje (higiena osobista, nałogi, złe odżywianie),

- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,

OCENA DOSTATECZNA – „3”
Uczeń:

- opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy,
- przynosi strój sportowy,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje niewielki spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo),
- wykazuje brak nawyków higienicznych,
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

OCENA DOBRA – „4”
Uczeń:

- jest obecny na zajęciach a nieobecności ma usprawiedliwione,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, która utrzymuje się na względnie stałym poziomie,
- opanował prawie cały materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce ale z pomocą nauczyciela,
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

OCENA BARDZO DOBRA – „5”
Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- posiada bardzo wysoką sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w usprawnianiu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką zgodną z nauczaniem, wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą żadnych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcji,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych również w zawodach szkolnych i międzyklasowych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża, zawsze systematycznie i konsekwentnie.

OCENA CELUJĄCA – „6”
Uczeń:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły oraz w innych formach działalności związanych z kultura fizyczną
- jest reprezentantem szkoły w zawodach sportowych i osiąga wysokie miejsca,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku.

II. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA

Oceny cząstkowe według karty oceny ucznia
1. Ocena za umiejętności:
Niedostateczna (1) – uczeń przystępując do sprawdzianu nie powinien otrzymać takiej oceny, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny mobilizować ucznia. Ocenę „1" stawiamy wówczas, gdy uczeń pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji, zachęty ze strony nauczyciela nie chce przystąpić do sprawdzianu lub w trakcie zadania przerywa wykonywanie, nie chcąc go dalej kontynuować lub ponowić.
Dopuszczająca (2) – ćwiczenie wykonywane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji, na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie, nie wykazywał zaangażowania i wysiłku w jego nauczenie.
Dostateczna (3) – uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela.
Dobra (4) – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo lecz nie dość dokładnie i pewnie, z małymi błędami technicznymi.
Bardzo dobra (5) – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są estetyczne i harmonijne.
Celująca (6) – spełnia warunki na ocenę „5" i potrafi omówić technikę. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, potrafi asekurować oraz zachęca innych do ćwiczeń.

2. Ocena za postęp w sprawności fizycznej:
Cechy motoryczne podlegające ocenie:
- siła,
- szybkość,
- zwinność,
- skoczność,
- gibkość,
- wytrzymałość.

Ocena niedostateczna (1) – uczeń przystępujący do sprawdzianu nie otrzymuje takiej oceny. Uczeń może otrzymać ocenę „1" w przypadku odmowy wykonania zadania pomimo motywacji ze strony nauczyciela.
Ocena dopuszczająca (2) – uczeń uzyskuje wynik słabszy od poprzedniego, spowodowany lekceważącym podejściem do sprawdzianu, bez zaangażowania i wysiłku.
Ocena dostateczna (3) – uczeń utrzymuje wynik na poziomie kontrolnym.

Ocena dobra (4) – uczeń jest zaangażowany w wykonanie zadania, jednak uzyskuje wynik na poziomie poprzedniego sprawdzianu kontrolnego lub nieznacznie osiąga wynik lepszy w jednej z prób testowych.
Ocena bardzo dobra (5) – uczeń uzyskuje wynik lepszy od osiągniętego wcześniej lub podtrzymuje wysoki wynik.
Ocena celująca (6) – wybitna poprawa wyniku lub utrzymanie wyniku na poziomie pozwalającym na udział w zawodach i zajmowanie wysokich miejsc.

3. Ocena za wiadomości:
Ocena niedostateczna (1) – uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej, a w ciągu roku nie przejawia żadnej ochoty na jej poszerzenie.
Ocena dopuszczająca (2) – uczeń posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej Ocena dostateczna (3) – uczeń posiada braki w wiadomościach, a posiadanych nie potrafi wykorzystać w praktyce.
Ocena dobra (4) – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umie wykorzystać je w praktyce z pomocą nauczyciela.
Ocena bardzo dobra (5) – uczeń posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i stosuje ją w praktyce.
Ocena celująca (6) – uczeń posiada wiadomości ponadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce.

4. Ocena za frekwencję i gotowość do zajęć.
Uczeń ma prawo do:
Trzech nieprzygotowań (brak stroju) w ciągu semestru. Każde następne jest oceniane niedostatecznie. W szczególnych przypadkach (choroba, niedysponowanie) nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń po wcześniejszym przedłożeniu nauczycielowi odpowiedniego zwolnienia lekarskiego. Za nieprzygotowanie uważa się brak odpowiedniego stroju zgodnie z regulaminem sali gimnastycznej tj. koszulka + spodenki lub dres sportowy i odpowiednie czyste obuwie sportowe na miękkiej jasnej podeszwie (nie rysującej powierzchni).
Ocena niedostateczna (1) – uczeń w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (zupełny brak stroju).
Ocena dopuszczająca (2) – uczeń w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia, przynosi strój sportowy sporadycznie.
Ocena dostateczna (3) – kilka nieobecności, duża liczba zwolnień, nie zawsze chętnie uczestniczy w zajęciach.
Ocena dobra (4) – uczeń uczestniczy w zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione.
Ocena bardzo dobra (5) – uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
Ocena celująca (6) – uczeń uczestniczy we wszystkich zajęciach (100 %), żadnego nieprzygotowania.

5. Ocena za udział w zawodach sportowych.
Uczeń ma prawo i możliwość uzyskania ocen cząstkowych za uczestnictwo w zawodach sportowych zarówno organizowanych przez szkołę i organizacje pokrewne jak i związki sportowe pozaoświatowe.
Ocenę wystawia się po zakończeniu cyklu rozgrywek z danej dyscypliny.
Ocenę bardzo dobrą (5) - uzyskuje uczeń, który brał udział w zawodach międzyszkolnych na szczeblu gminnym.
Ocenę celującą (6) – otrzymuje uczeń, który brał udział w zawodach międzyszkolnych na

szczeblu powiatowym lub rejonowym i wyższym lub uzyskał wynik na zawodach sportowych lub zajęciach w-f lepszy od rekordu szkoły.

6. Ocena za umiejętności społeczne (kultura języka, współdziałanie w grupie, poszanowanie własności prywatnej i społecznej, poszanowanie praw własnych i drugiego człowieka).
Uczeń może uzyskać ocenę bardzo dobrą (5), jeżeli nie otrzyma negatywnych uwag i notatek zapisanych w karcie oceny ucznia, każda negatywna uwaga obniża ocenę o jeden stopień.

III. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA
Częstotliwość oceniania
Minimalna liczba ocen w semestrze przy 3 godzinach tygodniowo powinna wynosić – 4.

Sposoby oceniania.
Ogólne zalecenia do wystawiania ocen:
1. Uczniowie powinni znać kryteria oceniania.
2. Ocenianie uczniów jest systematyczne.
3. Nauczyciele stosują pełną skalę ocen od „1" do „6".
4. Uczeń powinien mieć minimum 4 oceny w semestrze.
5. Każdej ocenie powinien towarzyszyć komentarz słowny.
6. Ocenianie powinno wskazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
7. Przy pracy grupowej wszyscy członkowie oceniani są jednakowo.
8. Rodzice są informowani o postępach i ocenach swoich dzieci.
9. Ocena powinna motywować ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.

1. Umiejętności.
Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane ćwiczenie powinien wziąć pod uwagę:
- poprawność wykonywania elementu technicznego,
- płynność przebiegu ćwiczeń,
- stopień trudności układu, toru,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu,
- możliwości ucznia i wkład jego pracy.

Każdy uczeń ma prawo do dwóch lub trzech prób podczas oceniania w zależności od trudności elementu technicznego. Oceniana jest zawsze próba lepsza.
Sposoby sprawdzania osiągnięć:
- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny,
- zadania kontrolno – oceniające,
- obserwacja ucznia,
- testy sprawności ogólnej i specjalnej.

2. Sprawność fizyczna.
Sprawność fizyczna ucznia określana jest dwa razy w ciągu roku za pomocą wybranych testów i prób.
Uczeń po przeprowadzonych próbach powinien potrafić dokonać samooceny swojej sprawności i porównać swoje wyniki z przyjętymi normami.

3. Wiadomości
Wiadomości ucznia oceniamy następująco:

A/ Na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:
• sędziowanie
• prowadzenie rozgrzewki
• rozmowa, obserwacja
• wykonanie gazetki o tematyce sportowej
• praca pisemna – referaty itp.
B/ Testy wiadomości przeprowadzane pod koniec każdego semestru:
Klasa I : semestr I – przepisy lekkoatletyczne
semestr II – przepisy gry w piłkę siatkowa
Klasa II: semestr I – przepisy gry w piłkę koszykowa
semestr II – przepisy gry w piłkę ręczną
Klasa III: semestr I – przepisy gry w piłkę nożną
semestr II – test ogólny z dotychczas poznanych przepisów gry
(klasa I, II, III)
Testy służą głównie nauczycielowi do zebrania informacji zwrotnej i uzyskania świadomości, że wyposażył uczniów w niezbędny zasób wiadomości, które w późniejszym życiu osobistym będą owocowały potrzebą aktywności ruchowej i działaniami prozdrowotnymi.

4. Postawa ucznia wobec kultury fizycznej:
- aktywność,
- frekwencja,
- gotowość do zajęć,
- udział w zawodach,
- udział ucznia w innych formach kultury fizycznej poza szkołą.

Oceny za w/w postawy nauczyciel wystawia na koniec semestru według szczegółowych kryteriów zawartych w rozdziale II pkt. 4 i 5.

Samokontrola i samoocena
Nauczyciel w ciągu całego roku wdraża uczniów do samokontroli i samooceny.
Samokontrola i samoocena ucznia obejmuje:
- stan rozwoju fizycznego,
- poziom rozwoju sprawności fizycznej,
- poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej
- zmiana postaw i nawyków.

IV. SPOSOBY INFORMOWANIA UCZNIÓW I RODZICÓW O WYMAGANIACH EDUKACYJNYCH UCZNIA I SPOSOBACH ICH SPRAWDZANIA
Sposoby informowania uczniów:
- zapoznanie uczniów z Przedmiotowym Systemem Oceniania (PSO) na pierwszych lekcjach w nowym roku szkolnym – wymagania edukacyjne.
- wywieszenie wybranych treści PSO w gablocie szkolnej lub tablicy informacyjnej,

Sposoby informowania rodziców:
- zebranie ogólnoszkolne,
- zebranie klasowe,
- indywidualna rozmowa z inicjatywy nauczyciela bądź rodzica,
- obecność rodzica na zajęciach szkolnych na prośbę nauczyciela,
- rozmowy telefoniczne,

- list gratulacyjny,
- tablica rekordów i wyników sportowych,
- informacja poprzez wychowawcę, dyrektora, pedagoga,
- informacja w prasie, mediach,
- dyplomy
- eDziennik

V. FORMY ZBIERANIA INFORMACJI O OSIĄGNIĘCIACH UCZNIA

1. Sprawdziany poziomu technicznego, rozwoju sprawności fizycznej i opanowania umiejętności technicznych.
2. Testy sprawności fizycznej.
3. Testy wiadomości z kultury fizycznej.
4. Frekwencja i gotowość do zajęć.
5. Udział w zawodach i osiągane wyniki.

VI. ZASADY EGZAMINU KLASYFIKACYJNEGO

Zasady dopuszczenia i przeprowadzenia egzaminu klasyfikacyjnego zawarte są w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.

VII. ZASADY EGZAMINU POPRAWKOWEGO.

Zasady dopuszczenia i przeprowadzenia egzaminu poprawkowego zawarte są w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania