

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO III KLASA GIMNAZJUM

OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE:

POSTAWA:

- Udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, systematyczność i wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista),
- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
- Prozdrowotny styl życia.

UMIEJĘTNOŚCI:

- Ruchowe:

Stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję) z zakresu wymagań programowych.

- Organizacyjne:

Stopień opanowania umiejętności organizacji zajęć rekreacyjno – sportowych.

WIADOMOŚCI:

- Wiedza i umiejętności jej praktycznego wykorzystania w zakresie:
 - a) organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc),
 - b) współpracy w czasie zajęć,
 - c) przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportu,
 - d) samosterowania rozwojem psychofizycznym, adaptacji organizmu do wysiłku, ochrony zdrowia,
 - e) pierwsza pomoc.

„PRZY USTALANIU OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NALEŻY W SZCZEGÓLNOŚCI BRAĆ POD UWAGĘ WYSIŁEK WKŁADANY PRZEZ UCZNIĄ W WYWIĄZYWANIU SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI ZAJĘĆ”

FORMY I METODY KONTROLI

- Obserwacja ucznia w trakcie zajęć (premiowanie aktywności).
- Zadania kontrolno – oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia).
- Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości.
- Samoocena.

OCENA JEST WYPADKOWĄ CZTERECH SKŁADOWYCH:

- Chęci, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań.
- Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
- Postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
- Rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

Skala ocen:

W ocenianiu zarówno cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

dodatkowe oznaczenia: +, –

Nauczyciel zobowiązany jest do zapoznania uczniów z wymaganiami na poszczególne oceny na początku roku szkolnego i udostępniania ich zainteresowania na żądanie.

Ocena dokonywana jest w sposób jawny.

Ocenianie powinno być obiektywne, zależne od możliwości ucznia.

Ocena motywuje ucznia do dalszej pracy.

Uczeń ma prawo do poprawy oceny w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

Uczniowie mogą być zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zwolnień lekarskich lub od rodziców telefonicznie.

Uczeń otrzymuje ocenę semestralną lub roczną na podstawie ocen z zajęć lekcyjnych i z zajęć do wyboru.

Kryteria oceniania:

Ocenę CELUJĄCĄ

otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym, stojącym na bardzo wysokim poziomie postępowaniem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz:

- wykazuje się wzorową postawą i zaangażowaniem oraz w pełni opanował wiedzę i umiejętności zawarte na poziomie podstawowym i ponadpodstawowym,
- samodzielnie i twórczo rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia,
- pełni rolę inicjatora, organizatora i sędziego w dowolnej formie aktywności rekreacyjno-sportowej,
- pełni rolę zawodnika w zawodach sportowych.

Ocenę BARDZO DOBRĄ

otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym, wyraźnym postępowaniem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz:

- wykazuje się bardzo dobrą postawą i zaangażowaniem, w znacznym stopniu opanował, wiadomości i umiejętności na poziomie wymagań podstawowych i ponadpodstawowych,
- samodzielnie rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia,
- pełni rolę inicjatora, organizatora sędziego, zawodnika w dowolnej formie aktywności rekreacyjno-sportowej.

Ocenę DOBRĄ

otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje dobry postęp w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz:

- w pełni opanował wiedzę i umiejętności na poziomie podstawowym ale wykazuje braki w opanowywaniu wiedzy, umiejętności zawartych w wymaganiach na poziomie ponadpodstawowym,
- zdobyte wiadomości i umiejętności poprawnie stosuje w działalności szkolnej i pozaszkolnej,
- rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia.

Ocenę DOSTATECZNĄ

otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy i pracy na lekcjach wykazuje się dostatecznym postępem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych w pełni opanował podstawy programowe zawarte w wymaganiach na poziomie podstawowym

- jest mało systematyczny i bierny w pracy nad zdobywaniem podstawowych treści, wiadomości, umiejętności i sprawności.

Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ

otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy na lekcjach wykazuje braki w opanowywaniu umiejętności, wiadomości określonych w wymaganiach na poziomie podstawowym

- wykazuje się brakiem zaangażowania i systematyczności oraz bierną postawą na lekcji.

Ocenę NIEDOSTATECZNĄ

otrzymuje uczeń, który, posiada lekceważący stosunek do przedmiotu, cechuje go zupełny brak zaangażowania i systematyczności oraz nie opanował wiadomości i umiejętności zawartych w wymaganiach na poziomie podstawowym.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa III

WYMAGANIA PODSTAWOWE – ocena 2 (dopuszczający), ocena 3 (dostateczny) lub ocena 4 (dobry),

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE – ocena 5 (bardzo dobry) lub ocena 6 (celujący).

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- zna zasady i samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku w zależności od rodzaju aktywności ruchowej	- dobierze samodzielnie ćwiczenia doskonalące poszczególne parametry sprawności (siłę, wytrzymałość, szybkość, zwinność)

2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- posiada umiejętność właściwego zachowania w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)	- wyjaśni znaczenie właściwego zachowania się w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)

- zna i stosuje zasady higieny osobistej	- zna i rozumie pojęcie zdrowego stylu życia
- zna i potrafi wykonać zabiegi hartujące organizm	- wie jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu
- wie jak i potrafi udzielać pierwszej pomocy w nagłych przypadkach: krwotok, omdlenie, stłuczenie, zwichnięcie, złamanie	- wyjaśni znaczenie udzielania właściwej pierwszej pomocy w przypadku krwotoku, omdlenia, stłuczenia, zwichnięcia, złamania

3. Trening zdrowotny.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę	- dobierze i wykona kilka ćwiczeń korygujących plecy okrągłe, wystające łopatki, skoliozę, płaskostopie

4. Sporty całego życia i wypoczynek.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
- uczeń jest przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych	- uczeń dzięki swojej postawie i zaangażowaniu w trakcie lekcji wychowania fizycznego jest bardzo dobrze przygotowany do aktywności ruchowej w grach sportowych i formach indywidualnych
- zna podstawowe terminy związane z problematyką olimpijską	- rozumie i wyjaśni pojęcia olimpizmu

LEKKOATLETYKA

- wykona pchnięcie kulą i rzut oszczepem w pełnej formie	- zna i potrafi przeprowadzić kilka zabaw lekkoatletycznych
--	---

GIMNASTYKA PODSTAWOWA

- potrafi wykonać prosty układ ćw. na ścieżce gimnastycznej	- potrafi ułożyć i wykonać układ wolny na ścieżce
- potrafi pokonać dowolnym sposobem przyrząd gimnastyczny/ kozioł, skrzynia, ławeczka/, oraz wykonać odmyk na drążku	- potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię, oraz odmyk na drążku o nogach prostych

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

- zapamięta i wykona krótki układ ćwiczeń z dowolnym przyborem	- ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji układy ćwiczeń z dwoma wybranymi przez siebie przybarami
--	--

PIŁKA SIATKOWA

- potrafi ustawić się na boisku po zagrywce własnej i przeciwnika	- potrafi zastosować elementy techniki i taktyki podczas gry właściwej
- wie jak i potrafi wykonać wyskok do uderzenia atakującego i zastawienia piłki	- potrafi wykonać uderzenie atakujące i zastawienie piłki
- potrafi wykonać zagrywkę dowolnym sposobem z 9m	- potrafi wykonać zagrywkę sposobem tenisowym z 9m

PIŁKA KOSZYKOWA	
<ul style="list-style-type: none"> - zna elementy taktyki zespołowej - potrafi wykonać w zespole dwójkowym i trójkowym wybrane przez siebie elementy współpracy w ataku (w pasach działania) - potrafi wykonać elementy indywidualnego atakowania bez piłki (uwolnić się od kryjącego) - potrafi wykonać elementy techniki, uczestniczy w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia elementy techniki od elementów taktyki - potrafi wykonać w zespole dwójkowym i trójkowym wybrane przez siebie elementy współpracy w ataku (zmiana w pasach działania, zasłony) - potrafi wykonać elementy indywidualnego atakowania z piłką („ścinania”, „obiegania”) - potrafi zastosować i wykorzystać elementy techniki i taktyki w grze oraz testach umiejętności
PIŁKA RĘCZNA	
<ul style="list-style-type: none"> - zna elementy taktyki - potrafi prowadzić piłkę w zespołach dwójkowych i trójkowych (w pasach działania) - potrafi wykonać poznane elementy techniczne, uczestniczy w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia elementy techniki od taktyki - potrafi prowadzić piłkę w zespołach dwójkowych i trójkowych (w pasach działania i ze zmianą miejsc w pasach) - potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne i taktyczne w grze oraz testach Umiejętności
PIŁKA NOŻNA	
<ul style="list-style-type: none"> - zna gry i zabawy wprowadzające do zadań z piłki nożnej i uczestniczy w nich - potrafi wykonać elementy techniczne, uczestniczy w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - zna i potrafi przeprowadzić gry i zabawy wprowadzające do zadań z piłki nożnej - potrafi wykonać w testach umiejętności oraz stosuje w grze wszechstronne umiejętności techniczne w zależności od sytuacji
UNIHOOC	
<ul style="list-style-type: none"> - umie prowadzić piłeczkę slalomem grać o bandę, wykonać strzał w biegu - umie grać w obronie (krycie „każdy swego”) - umie wykonać zwód z zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem 	<ul style="list-style-type: none"> - umie prowadzić piłeczkę po linii krzywej i łamanej z dryblingiem, wykonać strzał w biegu - umie grać w obronie z kryciem każdy swego oraz strefą podczas gry - potrafi grać w ataku umiejętnie stosując zwody podczas gry
TENIS STOŁOWY	
<ul style="list-style-type: none"> - uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym w określone miejsce stołu - uczeń potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grze właściwej 1x1 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń umie wykonać serwis bekhendowi i forhendowy długi oraz krótki piłki - uczeń potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grze 2x2
BADMINTON	
<ul style="list-style-type: none"> - potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry w badminton 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej
RINGO	
<ul style="list-style-type: none"> - potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zastosować podania i chwyt w grze

5. Sport.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> - zna przepisy i wykaże się umiejętnością sędziowania w wybranych przez siebie dyscyplinach (co najmniej dwóch) sportowych lub rekreacyjnych - zna i wykazuje postawę godną kulturalnego kibica sportowego, stosuje zasadę fair -play 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody w wybranych przez siebie dyscyplinach sportowo-rekreacyjnych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa - uczestniczy w zawodach i imprezach szkolnych i międzyszkolnych, stosuje zasadę fair – play

6. Taniec.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> - zna takie formy ruchu jak stretching i callanetics - zna i potrafi wykonać krok podstawowy poloneza - potrafi odtworzyć proponowany układ tańca dyskotekowego 	<ul style="list-style-type: none"> - zna i potrafi samodzielnie wykonać zestawy ćwiczeń w formie stretchingu oraz callanetsu - zna i potrafi wykonać układ taneczny poloneza - potrafi według własnej inwencji twórczej ułożyć i zaprezentować układ tańca Dyskotekowego

7. Edukacja zdrowotna.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> - identyfikuje swoje mocne i słabe strony swojej psychiki i organizmu - zna pojęcie społeczeństwa i współzależności międzyludzkiej 	<ul style="list-style-type: none"> - planuje sposoby rozwoju swoich mocnych i niwelowania słabych stron - potrafi omówić i zastosować w praktyce zasady współżycia społecznego - zna instytucje społeczne i potrafi omówić zakres ich działania