

## Liceum Ogólnokształcące im. Janka z Czarnkowa w Czarnkowie

### **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

Sprawdzając na bieżąco efekty kształcenia, porównujemy je z wymaganiami programowymi, celami edukacyjnymi i zadaniami szkoły zapisanymi w podstawie programowej.

Oceniając osiągnięcia ucznia określamy jego indywidualne uzdolnienia fizyczne, przyczyny trudności w opanowaniu elementów ruchowych. Przy ustalaniu oceny śródrocznej i końcoworocznej z wychowania fizycznego, bierzemy pod uwagę wysiłek ucznia wkładany przez niego w osiągnięcie wyznaczonego celu, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu, postępy ucznia w zdobywaniu i utrwalaniu wiadomości, umiejętności i sprawności oraz wykształcenie umiejętności dbania o zdrowie. Wśród wielu elementów wchodzących w skład danej oceny z wychowania fizycznego duży nacisk kładziemy na frekwencję ucznia na lekcji. Stanowi ona podstawę wystawienia oceny śródrocznej i końcoworocznej.

Staramy się, aby ocena mobilizowała uczniów do ciągłego doskonalenia sprawności ogólnej i specjalnej, samooceny i samokontroli własnej sprawności oraz aby kształtowała właściwe postawy prozdrowotne na całe życie.

#### **Ocena z wychowania fizycznego służyć ma:**

- pozyskaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się
- zwiększenia zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanu rozwoju fizycznego ich dzieci
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów
- wdrażaniu uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i ruchowej oraz stanu zdrowia

Przedmiotowy system oceniania ucznia polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia w zależności od jego uzdolnień na lekcji w-f przyjętych jako priorytetowe.

## **I Wymagania priorytetowe**

1. Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności:
  - stosowania języka przedmiotu – terminologia stosowana na lekcjach w-f
  - diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych
  - dbałość o prawidłową postawę ciała, stan zdrowia i samopoczucie
  - pełnienie roli organizatora, widza i sędziego
2. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
3. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.
4. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego – brane będą pod uwagę:
  - wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć
  - obecności na zajęciach wychowania fizycznego

## **II Szczegółowe kryteria oceniania - przedmiot oceny**

### 1. Postawa

Ocenie podlega:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach
- przestrzeganie zasad czystej gry - fair play
- postawa zawodnika – kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji
- kulturalne kibicowanie

### 2. Aktywność Ocenie

podlega:

- wysiłek wkładany w rozwój fizyczny ucznia
- udział w organizację lekcji - przygotowanie miejsca zajęć ruchowych, przeprowadzenie rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier i zabaw oraz w doborze ćwiczeń
- obecność ucznia na lekcjach w- f

### 3. Wiadomości

Ocenię podlegają:

- wiadomości związane z zasadami funkcjonowania, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem
- wiadomości związane z postawą ciała
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia
- wiadomości związane z profilaktyką dbałości o zdrowie w życiu dorosłego człowieka
- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.
- umiejętność połączenia wiadomości z zakresu nauczania ruchu z jego technicznym wykonaniem w poszczególnych dyscyplinach sportowych

#### 4. Umiejętności Ocenię

podlega:

- umiejętność działania na rzecz zdrowia i podnoszenia sprawności fizycznej
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała
- umiejętność połączenia wykonania ruchu z jego opisem słownym
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych
- umiejętności bycia widzem i kibicem

#### 5. Sprawność fizyczna Ocenię

podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycję oraz prawidłową postawę ciała
- samokontrola i samoocena sprawności
- poziom i postęp sprawności fizycznej

### **III Zasady oceniania**

1. W ciągu półrocza przeprowadzonych będzie nie mniej niż 2 sprawdziany określające umiejętności ruchowe. Jeżeli z przyczyn losowych uczeń nie może podejść do sprawdzianu, to powinien ustalić (dogodny dla obu stron) termin z nauczycielem prowadzącym.
2. W przypadku zwolnienia lekarskiego uczeń jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianów terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.

3. Każdy uczeń ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego: koszulki, spodenek, obuwia sportowego, Za dwukrotny brak stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną (raz w ciągu półrocza dopuszcza się brak stroju na zajęciach w-f).
4. Każdy uczeń otrzymuje za aktywność plusy, są one przeliczane na oceny.
5. Wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się premiujemy oceną, ma ona wpływ na oceną śródroczną i końcoworoczną.
6. Wiadomości oceniamy poprzez zadawanie pytań, dyskusji tematycznych związanych z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gry.

Wiadomości mają na celu:

- opanowania wiedzy z zakresu wychowania fizycznego dotyczącej sprawności fizycznej
  - sposobu przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego
  - stosowania ćwiczeń, wzmacniających, rozciągających poszczególne części ciała
  - przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych
  - zastosowanie prostych ćwiczeń relaksacyjnych na każdym etapie życia
  - troski o zdrowie w okresie całego życia
  - zdrowego trybu życia, dbałości o zdrowie
  - posługiwania się prawidłową terminologią z zakresu wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej
  - przygotowanie ucznia do przekazywania swoim rówieśnikom postaw prosportowych i prozdrowotnych w grupie rówieśniczej na każdym etapie życia
7. Umiejętności oceniamy poprzez zadania kontrolno – oceniające: sprawdzamy wybrane umiejętności ruchowe/ oraz obserwujemy ucznia w trakcie wykonywania ćwiczeń.

Ocenie podlega aktywność ruchowa na zajęciach wychowania fizycznego.

8. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu jaki aktualnie reprezentuje / chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.
9. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
10. Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może w pełni realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że:

- sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz zajęciach nadobowiązkowych
- w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną
- wykazuje stałe postępy w usprawnianiu

### **Ocenia się w stopniach według następującej skali:**

#### **Ocena "6" - celująca**

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą „5”.
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym bądź też w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym na terenie szkoły SKS, - reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych na różnych etapach
3. Służy pomocą nauczycielowi na lekcjach w-f.
4. Swoją wzorową postawą, zachowaniem wyróżnia się na lekcjach wf,
5. Posiada wiadomości i umiejętności z w-f, doskonali swoją sprawność fizyczną, która w 100% zawarta jest w podstawie programowej z w-f oraz poprawnie ją diagnozuje.

#### **Ocena "5" - bardzo dobra**

1. Wykonuje ćwiczenia według wskazań nauczyciela na miarę swoich możliwości wrodzonych.
2. Posiada ogólne wiadomości na temat poszczególnych dyscyplin i umie je wykorzystać, np. w sędziowaniu, organizacji turniejów wewnątrzklasowych.
3. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
4. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.
5. Uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych.
6. **Wykazuje bardzo wysoką frekwencję na lekcjach w- f, tzn. 90%-100%** obecności na wszystkich odbytych w semestrze lekcjach wf), - jest zdyscyplinowany i obowiązkowy.
7. Bierze udział we wszystkich pomiarach sprawności fizycznej przeprowadzanych w pierwszym i drugim półroczu nauki.
8. Umie ocenić swoje mocne i słabe strony swojej sprawności. Wie jak pracować by poprawić słabe strony swojej sprawności.

9. Posiada wiadomości i umiejętności z w-f zawarte programie nauczania i podstawie programowej.

#### **Ocena "4" - dobra**

1. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi potknięciami technicznymi.
2. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.
3. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń.
4. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

#### **5. Wykazuje się dobrą frekwencją –tzn. 80%-89%**

6. Posiada wiadomości na temat dyscyplin sportowych realizowanych w programie nauczania oraz umiejętności z nich na miarę swoich możliwości fizycznych.
7. Zabiegał o uzupełnienie sprawdzianów - pomiarów sprawności fizycznej i umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych.

#### **Ocena "3" - dostateczna**

1. Ćwiczenia wykonuje z pewnymi niedociągnięciami technicznymi.
2. W jego wiadomościach z zakresu wf są znaczne luki, a tych, które posiada, nie potrafi wykorzystać w praktyce, - wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
3. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego w postawie i stosunku do wychowania fizycznego.
4. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, wykazuje brak zainteresowania nimi.

#### **5. Wykazuje się słabą frekwencją, tzn. 60%-79 %**

6. Posiada wiadomości oraz umiejętności z na miarę swoich możliwości fizycznych, ale nie przejawia zaangażowania by podnieść swoją sprawność i wiadomości z poszczególnych dyscyplin.

#### **Ocena "2" - dopuszczająca**

1. Ćwiczenia wykonuje niedokładnie, niestarannie.
2. Posiada małe wiadomości z zakresu wf, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych, - nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.

3. Na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
4. Unika lekcji wf (nieobecności usprawiedliwione i nieusprawiedliwione tylko na lekcjach wychowania fizycznego).

**6. Wykazuje się słabą frekwencją na lekcjach wf tzn. 51-59 %**

7. Posiada wiadomości oraz umiejętności poniżej wymagań zawartych w podstawie programowej i nie wykazuje żadnych chęci samodoskonalenia się.

**Ocena "1" – niedostateczna**

1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program i podstawę programową.
2. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie wf i edukacji zdrowotnej.
3. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
4. Na zajęciach w-f wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.
5. Unika lekcji w-f (nieobecności nieusprawiedliwione tylko na lekcjach wf).

**6. Wykazuje się niską frekwencją na lekcjach w-f tzn. 50%-59%**

7. **Jeżeli uczeń nie osiągnie 50% obecności na lekcjach w-f jest niesklasyfikowany z powodów usprawiedliwionych lub nieusprawiedliwionych.**