

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH Liceum, Technikum, Szkoły Branżowej

## Informacje wstępne:

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów PCEiKZ
2. Podstawą prawną do utworzenia PSO jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych z późniejszymi zmianami, które określają, że *ustalając ocenę z wychowania fizycznego, nauczyciel winien przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.*
3. Program nauczania wychowania fizycznego w PCEiKZ w Szczucinie oparty jest na programie autorstwa Urszuli Kierczak: „Zdrowie. Sport.Rekreacja”.
4. PSO jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.

## I. OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:

1. Obserwacji ucznia.
2. Testów sprawności fizycznej.
3. Sprawdzianów umiejętności ruchowych.
4. Sprawdzianów wiadomości.
5. Odnotowywania przejawów aktywności uczniów poza zajęciami wychowania fizycznego ( udział w konkursach, imprezach sportowych).

## II. OCENA JEST WYPADKOWĄ CZTERECH SKŁADOWYCH:

1. Chęci – wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań.

2. **Postępu** – poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
3. **Postawy** – stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
4. **Rezultatu** – informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonywania zadań, poziomu zdobytej wiedzy.

### III. FORMY AKTYWNOŚCI PODLEGAJĄCE OCENIE

<b>Forma aktywności</b>	<b>Liczba ocen</b>
<b>Postawa:</b> strój, zaangażowanie podczas zajęć.	1 w semestrze
<b>Postęp w zakresie rozwoju fizycznego:</b> testy sprawności fizycznej.	na początku i na końcu roku szkolnego
<b>Umiejętności ruchowe:</b> sprawdziany umiejętności ruchowych.	2-3 w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze.
<b>Wiadomości:</b> sprawdziany ustne i pisemne.	1 -2 w semestrze.
<b>Aktywność:</b> -na lekcji - udział w zawodach - udział w zajęciach klubu sportowego	( 3 plusy – ocena bardzo dobra) 1 ocena za każdorazowy udział 1 ocena w semestrze
<b>Stosunek do współwiczających, współpraca w zespole.</b>	1-2 w semestrze

### IV. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN W POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH AKTYWNOŚCI

## **POSTAWA**

<p>Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>Jego przygotowanie do zajęć jest bez zarzutu: nie wykorzystał ani jednej możliwości nieprzygotowania do zajęć w semestrze, przygotowanie do zajęć jest kompletne i na czas ( brak spóźnień, schludny, odpowiedni strój sportowy, brak biżuterii, związane włosy, obcięte paznokcie).</p> <p>Stanowi wzór do naśladowania w zakresie zachowania dyscypliny.</p>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<p>Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>Systematycznie nosi odpowiedni strój sportowy ( wykorzystał 1 z 3 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze).</p> <p>Zachowuje należyłą dyscyplinę przed, w trakcie i po lekcji wf.</p>	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
<p>Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>2 razy wykorzystał możliwość zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć w semestrze.</p> <p>Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.</p>	<b>OCENA DOBRA</b>
<p>Uczeń posiada nieusprawiedliwione nieobecności na lekcjach wf.</p> <p>Wykorzystał 3 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć wf w semestrze.</p> <p>Przejawia niechętny stosunek do wykonywania ćwiczeń, brak dyscypliny przed, w trakcie i bezpośrednio po zajęciach, brak poszanowania sprzętu sportowego.</p>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<p>Uczeń często opuszcza lekcje wychowania fizycznego i nie jest w stanie usprawiedliwić tych nieobecności.</p> <p>Wykorzystał więcej niż 3 zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze ( każde kolejne skutkuje częściową oceną niedostateczną).</p> <p>Niechętnie podejmuje aktywność podczas zajęć, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie szanuje sprzętu</p>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>

<p>sportowego.</p> <p>Uczeń bardzo często opuszcza lekcje wf nie usprawiedliwiając ich.</p> <p>Bardzo rzadko jest przygotowany do zajęć.</p> <p>Nie przestrzega żadnych norm przyjętych podczas zajęć wychowania fizycznego.</p>	<p><b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b></p>
--	--

### **POSTĘP W ZAKRESIE ROZWOJU FIZYCZNEGO**

<p>Uczeń osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie wykonanych testów.</p> <p>Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Osiąga wyniki wyższe od wymagań stawianych na lekcjach.</p>	<p><b>OCENA CELUJĄCA</b></p>
<p>Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>Uczeń wykorzystuje testy sprawności fizycznej do określenia postępu w zakresie rozwoju własnych cech motorycznych.</p> <p>Uczeń pracuje nad podniesieniem poziomu własnej sprawności.</p>	<p><b>OCENA BARDZO DOBRA</b></p>
<p>Uczeń osiągnął poziom sprawności fizycznej spełniający wymagania stawiane na uzyskanie oceny dobrej.</p> <p>Uczeń potrafi wykorzystać wyniki 4 prób testów sprawności fizycznej dla określenia jej poziomu.</p> <p>Uczeń pracuje nad osobistym usprawnianiem.</p>	<p><b>OCENA DOBRA</b></p>
<p>Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą wymagania na ocenę dostateczną.</p> <p>Potrafi wykorzystać 2 próby z testów sprawności dla wykonania oceny poziomu własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Uczeń wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się.</p>	<p><b>OCENA DOSTATECZNA</b></p>
<p>Uczeń w nikłym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną.</p>	<p><b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b></p>

lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	
<p>Uczeń opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym.</p> <p>Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi.</p> <p>Ma trudności z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.</p>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<p>Uczeń w małym stopniu spełnia umiejętności na poziomie podstawowym.</p> <p>Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie.</p> <p>Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.</p>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
<p>Uczeń nie spełnia wymagań podstawowych.</p> <p>Nie wykonuje prostych ćwiczeń.</p> <p>Nie wykazuje postępu w zakresie umiejętności.</p>	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA A</b>

### **WIADOMOŚCI**

<p>Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające ponad poza te wymagania.</p> <p>Uczeń bezbłędnie zna przepisy i technikę sygnalizacji sędziowskiej, taktykę gier sportowych nauczanych w szkole podstawowej.</p> <p>Posiada szeroką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia.</p>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<p>Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe.</p> <p>Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo, wyczerpująco.</p> <p>Zna przepisy, sędziowanie, taktykę gier nauczanych na danym etapie edukacyjnym.</p> <p>Zna podstawowe zasady treningu sportowego.</p>	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
<p>Uczeń opanował wiadomości z zakresu ponadpodstawowego w stopniu dobrym.</p> <p>Zna podstawowe zasady gry w zespołowe obowiązujące na określonym etapie edukacyjnym.</p>	<b>OCENA DOBRA</b>

<p>Nie wykonuje żadnych testów w celu dokonania samooceny sprawności fizycznej. Uczeń nie pracuje nad podniesieniem poziomu swojej sprawności fizycznej.</p>	
<p>Uczeń nie spełnia wymagań nie spełnia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizyczne. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.</p>	<p><b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b></p>

### ***UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE***

<p>Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania Ćwiczenia wykonuje prawidłowo technicznie, lekko, Ekonomicznie, pewnie i wykorzystuje podczas gry. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. Uczeń potrafi sędziować rozgrywki klasowe.</p>	<p><b>OCENA CELUJĄCA</b></p>
<p>Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania ponadpodstawowe. Ćwiczenia wykonuje zachowując ich właściwą technikę. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach ponadpodstawowych. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.</p>	<p><b>OCENA BARDZO DOBRA</b></p>
<p>Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi błędami. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość</p>	<p><b>OCENA DOBRA</b></p>

Zna dwie zasady treningu sportowego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	
<p>Uczeń opanował wiadomości określone jako podstawowe.</p> <p>Wiedza z zakresu przepisów, sędziowania jest na niskim poziomie.</p> <p>Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, zdawkowe.</p>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<p>Uczeń w bardzo małym stopniu opanował wiadomości określone jako podstawowe.</p> <p>Na pytania nauczyciela odpowiada z bardzo dużą pomocą.</p> <p>Nie zna zasad gier obowiązujących w szkole podstawowej.</p>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe.	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

### **AKTYWNOŚĆ**

<p>Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (SKS) i poza nią (kluby sportowe).</p> <p>Zajmuje punktowane miejsca podczas zawodów rangi powiatowej i wyższej.</p> <p>Potrafi w czasie wolnym zorganizować sobie i innym różne formy aktywności sportowej, rekreacyjnej.</p>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<p>Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne).</p> <p>Czasem bierze udział w zawodach gminnych.</p> <p>Preferuje czynny wypoczynek.</p> <p>Pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji.</p> <p>Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę.</p>	<b>OCENA DOBRA</b> <b>BARDZO</b>

<p>Uczeń korzysta z organizowanych przez szkołę imprez rekreacyjnych.</p> <p>Potrafi aktywnie zagospodarować swój czas wolny.</p> <p>Angażuje się w organizowanie różnych form sportowej rywalizacji podczas zajęć szkolnych.</p>	<p><b>OCENA DOBRA</b></p>
<p>Uczeń rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.</p> <p>Nie wykazuje aktywności na lekcjach, biernie w nich uczestniczy.</p> <p>W wydarzeniach sportowych uczestniczy najczęściej w charakterze kibica.</p>	<p><b>OCENA DOSTATECZNA</b></p>
<p>Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją ruchową.</p> <p>Nie podejmuje żadnych działań na lekcji.</p> <p>Unika czynnego spędzania wolnego czasu.</p> <p>Niechętnie pomaga w organizacji lekcji (rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie sprzętu).</p>	<p><b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b></p>
<p>Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją.</p> <p>Unika wszelkiej aktywności ruchowej.</p> <p>Odmawia pomocy w organizacji lekcji.</p>	<p><b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b></p>

### **STOSUNEK DO WSPÓŁWICZĄCYCH**

<p>Uczeń potrafi współpracować podczas wykonywania zadań w parach i dużych zespołach uczniowskich.</p> <p>Wykazuje zdolności organizacyjne.</p> <p>Jest dobrym mediatorem w sytuacjach groźących wybuchem konfliktu w zespole.</p> <p>Rozumie i propaguje zasady fair play.</p>	<p><b>OCENA CELUJĄCA</b></p>
<p>Uczeń bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo współwiczającego podczas ćwiczeń.</p> <p>Potrafi współpracować w zespole.</p> <p>Przestrzega zasad fair play.</p> <p>Szanuje wysiłek zespołu własnego, jak i przeciwnego.</p>	<p><b>OCENA BARDZO DOBRA</b></p>



<p>Uczeń chętnie współpracujący w grupie. Potrafi podporządkować się zasadom działania przyjętym przez zespół. Zna zasady fair play i stara się wprowadzać je w życie.</p>	<p><b>OCENA DOBRA</b></p>
<p>Uczeń rzadko przejawiający chęć współpracy. W sytuacjach sportowej rywalizacji wykazuje niski poziom zainteresowania sytuacją zespołu. Nie przejawia agresji wobec przeciwnika.</p>	<p><b>OCENA DOSTATECZNA</b></p>
<p>Uczeń nie lubi współpracować w zespole. Często działa na niekorzyść swojego zespołu.</p>	<p><b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b></p>
<p>Uczeń dopuszcza się aktów agresji wobec współwiczających, wobec zespołu przeciwnego. Nie zna i nie stosuje zasad fair play.</p>	<p><b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b></p>

## VI. WYMAGANIA PODSTAWOWE

### **POSTAWY:**

Uczeń:

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym,
- bezpiecznie zachowuje się podczas zajęć wychowania fizycznego, przestrzega zasad samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza.

### **UMIEJĘTNOŚCI:**

Uczeń:

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania podstawowe
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się w poziomie podstawowym,
- umie dokonać dwóch prób sprawności fizycznej i porównać je ze swoimi,
- próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole w zabawach ruchowych,
- opanował jedną z technik relaksacji: dwa ćwiczenia oddechowe lub dwa ćwiczenia typu stretching,
- potrafi posługiwać się stoperem, taśmą mierniczą.

## ***WŁADOMOŚCI***

Uczeń:

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie( zdrowy tryb życia, aktywny wypoczynek),
  - zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych,
  - prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność,
  - potrafi wymienić dwie wady postawy,
  - wie, jak dbać o prawidłową sylwetkę,
  - zna trzy próby sprawdzające poziom sprawności fizycznej,
  - zna kilka dyscyplin letnich i zimowych,
- Zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach gier i zabaw,
- zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych .

## VII. WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

### **POSTAWY:**

Uczeń:

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasad fair play,
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem, nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.

### **UMIEJĘTNOŚCI:**

Uczeń:

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadprogramowe,
- potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego ( wzrost, waga ) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,
- opanował kilka technik relaksacji np. stretching,
- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs,
- umie dobrać i przeprowadzić ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych,

- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,
- potrafi sędziować rozgrywki klasowe.

## **WIADOMOŚCI**

Uczeń:

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,
- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała i przeciwdziałać powstawaniu wad postawy,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych.

### **VIII. Zwolnienia lekarskie**

- Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego ma obowiązek przebywać ze swoją klasą na lekcji wychowania fizycznego
- Respektowane będą zwolnienia napisane i podpisane osobiście przez rodzica lub opiekuna prawnego, dotyczące ważnych powodów dla których uczeń nie może aktywnie uczestniczyć w lekcji wychowania fizycznego (jedenrazowo)
- Uczeń może zgłosić jedenrazowo niedyspozycję z powodu złego samopoczucia
- zwolnienie ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń dokonuje lekarz (zwolnienie lekarskie częściowe lub całkowite)