

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 07 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 z póź. zm.) rozdział 3a i 3b
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach publicznych
3. Statut ZSP Nr1 im. Jana Szczepanika w Krośnie
4. Wewnątrzszkolny System Oceniania
5. Program nauczania: Urszula Kierczak - poradnik metodyczny „Koncepcja wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacji. Zdrowie-Sport-Rekreacja” ISBN: 978-83-7850-034-6,

I. Cele

1. Informowanie ucznia i jego rodziców o poziomie osiągnięć i ich postępach.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego kształcenia.
3. Wdrożenie ucznia do samooceny.
4. Informowanie nauczyciela o skuteczności metod jego pracy.

II. Ogólne kryteria oceny

Niedostateczny – Uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów. Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany. Nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów mimo zachęty ze strony nauczyciela. Wykazuje znaczne braki w opanowaniu treści programowych

Dopuszczający – Uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej i umiejętności, nie stosuje zasad zdrowotnego stylu życia. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje . Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia. Wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych, ograniczając się tylko do treści koniecznych.

Dostateczny - Uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności. Zajęcia opuszcza sporadycznie. Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami. Opanował treści programowe w zakresie podstawowym.

Dobry – Uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. Jest obecny na zajęciach. Chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych. Opanował materiał programowy w zakresie rozszerzonym.

Bardzo dobry – Uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu codziennym. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.

Celujący – Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje. Opanował materiał programowy w zakresie treści wykraczających.

II. Kryteria szczegółowe podlegające ocenie:

a) przygotowanie do zajęć

Uczeń ma prawo w semestrze zgłosić jedno nieprzygotowanie do zajęć bez konsekwencji. Natomiast za każdy kolejny brak przygotowania uczeń będzie otrzymywał ocenę **niedostateczną**.

Uczniowie, którzy nie wykorzystają nieprzygotowanie otrzymują na koniec semestru dodatkowo jedną ocenę **bardzo dobrą** za aktywność.

Uwaga : niedyspozycja nie jest powodem do zwolnienia z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego. Zwolnienie będzie honorowane tylko od lekarza specjalisty. Uczennica podczas niedyspozycji może być zwolniona z forsownych ćwiczeń. Za odmówienie wykonywania ćwiczeń nauczyciel może wystawić dodatkową ocenę **niedostateczną** za aktywności.

Uczeń może mieć obniżony poziom wymagań ze względu na predyspozycje zdrowotne określone przez lekarza specjalistę zgłoszone do końca września.

Jeżeli okres zwolnienia uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” lub „zwolniona”.

Uczeń ma prawo do poprawy oceny (w terminie dwóch tygodni od momentu jej otrzymania. Dokładny termin uczeń ustala z nauczycielem).

b) frekwencja na zajęciach

Ocena za frekwencję:

- celująca (6) - za uczestnictwo w zajęciach w ilości 91% - 100%
- bardzo dobry (5) - za uczestnictwo w zajęciach w ilości 81% - 90%
- dobry (4) - za uczestnictwo w zajęciach w ilości 71% 80%
- dostateczny (3) - za uczestnictwo w zajęciach w ilości 61% - 70%
- dopuszczający (2) - za uczestnictwo w zajęciach w ilości 51% - 60%
- niedostateczny (1) - za uczestnictwo w zajęciach w ilości mniejszej niż 50 % zajęć.

Do frekwencji brane są pod uwagę wszystkie nieobecności zarówno usprawiedliwione (w tym zwolnienia od rodzica, lekarskie) i nieusprawiedliwione.

Nieobecność nie jest liczona, jeżeli uczeń w tym czasie uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (np. wyjazdy klasowe, zawody, konkursy, olimpiady).

c) aktywność

Uzyskane **3 plusy** uprawniają do dodatkowej oceny bardzo dobrej.

Uzyskane **3 minusy** powodują otrzymanie dodatkowej oceny niedostatecznej.

„Plusy” uczniowie zdobywają za: przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich realizacji, pracę na rzecz swojego zdrowia, zdyscyplinowanie.

„Minusy” uczniowie otrzymują za: niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny.

d) postęp sprawności

Cechy motoryczne podlegające ocenie oceniania np. siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, zwinność. Mierzymy je wybranymi testami.

6 – wybitna poprawa wyniku,

5 – lepszy wynik od diagnozy wstępnej,

4 – tendencja do poprawy, brak stałej poprawy,

3 – wynik utrzymany na poziomie diagnozy wstępnej,

2 – wynik słabszy od diagnozy wstępnej,

1 – odszukać przyczyny.

e) wiadomości i umiejętności

Wiadomości:

6 – uczeń posiada wiadomości nadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce,

5 – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu,

4 – uczeń posiada wiadomości, umie wykorzystywać je w praktyce inspirowany przez nauczyciela,

3 – uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a tych, które posiada nie umie wykorzystać w praktyce,

2 – uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej,

1 – uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

Umiejętności ruchowe:

6 – Uczeń wykonał bezbłędnie i płynnie dodatkowe elementy techniczne, które wykraczają poza program nauczania w danej klasie.

5 – Uczeń wykonał elementy techniczne bezbłędnie i płynnie.

4 – Uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami i płynnie.

3 – Uczeń wykonał elementy techniczne z wyraźnymi błędami w miarę płynnie.

2 – Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały z dużymi błędami w nie naturalnym tempie.

f) udział w zajęciach pozalekcyjnych i starty w zawodach szkolnych i międzyszkolnych

Uczniowie biorący systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły i reprezentujący szkołę w zawodach sportowych będą mieli podniesioną ocenę na koniec roku.

III. Wymagania programowe

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:

1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;

2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;

3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;

4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;

2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;

3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;

4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;

5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;

6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;

7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

3. Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;

2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

5. Sport. Uczeń:

1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;

2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;

3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;

- 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie i są podstawowe prawa pacjenta;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS); 8
- 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

IV. Częstotliwość oceniania

1. Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WSO).
2. Aktywność - na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowo-rekreacyjnych na koniec semestru lub roku).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec każdego semestru).
4. Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
5. Umiejętności (w zależności od umiejętności grupy ćwiczącej 2-3 w roku).
6. Wiadomości, na bieżąco.

V. Sposób oceniania

1. Zgodnie z WSO wg skali 1-6.
2. Graficznie (+) (-).
3. Słownie.

VI. Ewaluacja

Za prawidłowy przebieg realizacji programu odpowiada nauczyciel przedmiotu. Po zakończeniu realizacji całego programu nauczyciel sporządza sprawozdanie według następujących pytań:

1. Czy proces kształcenia przyniósł efekty?
2. Jakie są to efekty?
3. Czy wyniki są zgodne z założeniami (celami)?
4. Czy w pełni wykorzystane zostały posiadane warunki i środki i trafnie dobrane formy i metody nauczania?

Dostarczone informacje będą podstawą do podjęcia decyzji o realizowaniu programu w następnych latach.