

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z Wewnątrzszkolnym systemem oceniania obowiązującym w Publicznym Gimnazjum w Rzeczycy Długiej i podstawą programową kształcenia ogólnego dla szkół gimnazjalnych.

Ocenianie na lekcji wychowania fizycznego odbywa się we wszystkich obszarach aktywności ucznia – postawy, umiejętności i wiadomości.

OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE:

POSTAWA:

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

UMIEJĘTNOŚCI:

1. Ruchowe:

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

2. Organizacyjne:

- stopień opanowania umiejętności organizacji zajęć rekreacyjno – sportowych.

WIADOMOŚCI:

1. 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.

FORMY I METODY KONTROLI

1. Obserwacja ucznia w trakcie zajęć (premiowanie aktywności ocenami bieżącymi).
2. Zadania kontrolno – oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
3. Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia).
4. Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości.
5. Samoocena.
6. Udział w projekcie edukacyjnym o tematyce związanej z kulturą fizyczną.

Każdy uczeń ma prawo do nieprzygotowania do lekcji wychowania fizycznego (brak stroju) cztery raz w czasie okresu. Za każde kolejne nieprzygotowanie do lekcji uczeń otrzymuje

ocenę niedostateczną. Uczniowie systematycznie uczestniczący w lekcji wychowania fizycznego na koniec okresu otrzymują dodatkowo ocenę celującą (ocena bieżąca) a uczniowie, którzy w czasie okresu zgłosili jedno nieprzygotowanie otrzymują dodatkowo ocenę bardzo dobrą (ocena bieżąca).

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności zwraca się uwagę na wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego jest systematyczność udziału w zajęciach realizujących podstawę programową i fakultatywnych o charakterze rekreacyjno-zdrowotnym, a także aktywność uczniów w trakcie zajęć. Wskaźnikiem aktywności jest wykonywanie zadań w trakcie zajęć na miarę możliwości ucznia.

Kryteria oceniania

Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym, stojącym na bardzo wysokim poziomie, postępem 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 podczas międzyszkolnych zawodów sportowych.

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

- wykazuje się bardzo dobrą postawą i zaangażowaniem, w pełni opanował wiadomości i umiejętności na poziomie wymagań podstawowych,
- 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 a także w pełni opanował podstawy programowe

zawarte w wymaganiach na poziomie podstawowym oraz 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 oraz 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 I

Lekkoatletyka

1. Umiejętności:

- skok w dal techniką naturalną, start niski i bieg sprinterski, pchnięcie kulą z postawy bokiem.

2. Wiadomości:

-rozpoznanie i nazewnictwo konkurencji skocznych i sprinterskich.

Gimnastyka

1. Umiejętności:

- przewrót w przód postawy do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu do rozkroku, stanie na głowie z asekuracją, skok rozkroczny przez kozła.

2. Wiadomości:

- ocena i kontrola postawy ciała, klasyfikacja ćwiczeń gimnastycznych, przyczyny otyłości.

Pilka ręczna

1. Umiejętności:

- podania piłki w miejscu i w ruchu, kozłowanie piłki w biegu, rzut do bramki z miejsca.

2. Wiadomości:

-znaczenie taktyki w grach zespołowych, rodzaje przeprowadzania ataku.

Koszykówka

1. Umiejętności:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, kozłowanie piłki po slalomie i zatrzymanie na jedno tempo, rzut do kosza z miejsca.

2. Wiadomości:

-przepisy gry, rodzaje przewinień.

Siatkówka

1. Umiejętności:

-odbitcia piłki sposobem oburącz górnym, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywka sposobem dolnym.

2. Wiadomości:

-ustawienie zawodników w ataku i w obronie

Pilka nożna

1. Umiejętności:

- podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki po slalomie

2. Wiadomości:

-historia polskiego futbolu, osiągnięcia reprezentacji Polski

KLASA II

Lekkoatletyka

1. Umiejętności:

-skok wzwyż techniką naturalną, pchnięcie kulą z doskoku, pokonywanie płotków w marszu

2. Wiadomości:

- rodzaje biegów przez płotki, rozpoznawanie i nazewnictwo konkurencji rzutowych

Gimnastyka

1. Umiejętności:

- skok zawrotny i kuczny przez skrzynię, przewrót w przód z fazą lotu

2. Wiadomości:

- zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych, sposoby kształtowania gibkości-
rozciąganie dynamiczne, stretching.

Pilka ręczna

1. Umiejętności:

- rzut do bramki w biegu.

2. Wiadomości:

- rodzaje obrony-strefowa, każdy swego; przepisy gry.

Koszykówka

1. Umiejętności:

- zwód piłką i minięcie obrońcy, dwutakt i rzut do kosza w wyskoku.

2. Wiadomości:

-przepisy gry, rodzaje przewinień.

Siatkówka

1. Umiejętności:

- zbitcie piłki po wystawieniu przez partnera.

2. Wiadomości:

- rola libero, przepisy gry.

Pilka nożna

1. Umiejętności:

- strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem.

2. Wiadomości:

- rodzaje rozgrywek piłki nożnej, definicja „spalonego”.

KLASA III

Lekkoatletyka

1. Umiejętności:

-przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na średnim dystansie-progres wyniku w efekcie treningu wytrzymałości biegowej.

2. Wiadomości:

-rodzaje treningu wytrzymałości biegowej, rodzaje biegów rozstawnych.

Gimnastyka

1. Umiejętności:

- stanie na rękach z asekuracją, układ ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej.

2. Wiadomości:

-rodzaje złamań, pierwsza pomoc w przypadku złamań kończyny górnej i dolnej.

Pilka ręczna

1. Umiejętności:

- rzut do bramki z wysoku.

2. Wiadomości:

-rola bramkarza w piłce ręcznej

Koszykówka

1. Umiejętności:

-dwutakt po podaniu.

2. Wiadomości:

-sędziowanie meczu.

Siatkówka

1. Umiejętności:

- rozegranie piłki po przyjęciu zagrywki.

2. Wiadomości:

- organizacja rozgrywek, sędziowanie meczu.

Pilka nożna

1. Umiejętności:

- żonglerką piłką.

2. Wiadomości:

- przepisy gry, sędziowanie.

Dla uczniów z niepełnosprawnością ruchową i/lub intelektualną stosuje się ćwiczenia alternatywne w zależności od dysfunkcji oraz ocenia się ich w sposób zindywidualizowany. Ocenie podlegają:

1. Pozytywne zachowania i postawy.
2. Osiągane postępy w zakresie sprawności fizycznej.
3. Umiejętności ruchowe w zależności od możliwości.
4. Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.
5. Aktywność pozalekcyjna.