

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego

Bardzo istotnym warunkiem decydującym o efektywnej realizacji celów podstawy programowej wychowania fizycznego jest właściwy sposób oceniania osiągnięć ucznia. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych stanowi wykonanie upoważnienia zawartego w art. 44zb ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.), zwanej dalej „ustawą”, wprowadzonego ustawą z dnia 20 lutego 2015 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 357). Rozporządzenie z dnia 10.06.2015 r. wyraźnie określa, że przy ustalaniu oceny, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, należy brać pod uwagę również systematyczność udziału w tych zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OCENIANIE

Podstawowe cele oceniania to:

- Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
- Umożliwia uczniowi samorealizację i planowanie rozwoju przez poznanie własnej sprawności i umiejętności.
- Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
- Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
- Umożliwianie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Ocenianie jest:

- rzetelne - oparte na godnych zaufania, stałych wynikach;
- trafne - ma dostarczać informacji w ściśle określonym zakresie;
- jasne i zrozumiałe - oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań;
- obiektywne i zindywidualizowane - te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości;
- jawne - rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Ocena ma charakter wspierający, a nie represyjny. Jej celem nie jest porównywanie uczniów czy wskazywanie braków, lecz podkreślanie tego, co uczeń już opanował i zdobył.

Niedopuszczalne jest formułowanie oceny na podstawie wyników testów sprawności fizycznej.

Opinie na temat osiągnięć uczniów powinny być formułowane na podstawie informacji nauczyciela i ucznia, który przedstawia swoją samoocenę.

Ocena jest wypadkową czterech składowych:

- chęci, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań i systematyczności udziału w zajęciach, aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej;
- postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności;
- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

Zarówno zasady oceniania, jak i standardy wymagań powinny być przedstawione uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego.

Standardy wymagań wskazują, jakie rodzaje osiągnięć i na jakim poziomie będą poddane pomiarowi decydującemu o ocenie. Tworzy je nauczyciel, korzystając ze standardów osiągnięć edukacyjnych zawartych w podstawie programowej i standardów osiągnięć z realizowanego programu nauczania.

Zasady oceniania zawierają informacje o przyjętej skali ocen, kryteriach ocen, przedmiocie oceny.

1. Skala ocen

Zarówno w ocenianiu bieżącym, jak i śródrocznym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 1 - niedostateczny**
- 2 - dopuszczający**
- 3 - dostateczny**
- 4 - dobry**
- 5 - bardzo dobry**
- 6 - celujący**

Sposób wystawiania oceny za semestr i rocznej:

Statut III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży

Sposoby informowania uczniów i rodziców o postępach:

Statut III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży:

Ocena semestralna i roczna wystawiana jest w oparciu o średnią ważoną.

Waga 4 – *postawa* na lekcji, strój, systematyczne ćwiczenie, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, ocena semestralna.

Waga 3 – aktywny udział w lekcji a także w zajęciach pozalekcyjnych i aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej - *chęć*.

Waga 2 – wyniki sprawdzianów, rozgrzewka, podejście do zadań nieobowiązkowych - *rezultat i postęp*.

Waga 1 – przestrzeganie zasad BHP i regulaminu sali gimnastycznej oraz siłowni.

2. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała;
- aktywność fizyczna i systematyczność udziału w zajęciach;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy
- aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

W czasie zajęć realizujących treści fakultatywne ocenie podlegają wyłącznie zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach.

Ocena cząstkowa za aktywność na zajęciach wychowania fizycznego wystawiana jest na bieżąco, oraz na koniec semestru i roku szkolnego - (ocena wagi 4).

Systematyczność

Ocena za systematyczne ćwiczenie wystawiana jest na semestr i koniec roku szkolnego:

- ocenie podlega obecność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego (trzy nieusprawiedliwione nieobecności skutkują obniżeniem oceny semestralnej lub rocznej),
- ocenie podlega systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego, dopuszczalna jest nie większa liczba braku stroju do zajęć jak:
 - trzy razy w semestrze chłopcy,
 - pięć razy w semestrze dziewczęta

Za każdy kolejny brak stroju wystawiana jest ocena niedostateczna.

Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę celującą.

Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej

Za udział w **każdych** zawodach czy imprezach sportowych wystawiana jest ocena celująca.

Wystawia się ją na podstawie:

- aktywnego uczestnictwa w szkolnych i międzyszkolnych imprezach sportowych, stanowiących kontynuację celów i zadań wychowania fizycznego i zdrowotnego (np.:turnieje wewnętrzzszkolne, międzyszkolne),
- udziału w organizacji i przeprowadzeniu imprez sportowych inicjowanych przez szkołę (np.: Pierwszy Dzień Wiosny, Dzień Sportu).

3. Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem, twórczą postawą, pełnymi umiejętnościami i wiadomościami z podstawy programowej przewidzianymi w danej klasie. Uczeń angażuje innych w sporty całego życia i wypoczynek, jest inicjatorem działań prozdrowotnych w środowisku szkolnym i poza nim. Uczeń samodzielnie prowadzi rozgrzewkę z odpowiednim natężeniem i w odpowiednim czasie według wymagań stawianych na zajęciach. Odpowiednio dobiera ćwiczenia, ustala kolejność ich wykonywania i czas. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który opanował wiedzę i umiejętności z podstawy programowej dla danej klasy. Dbą o staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz pełne zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć. Uczeń jest świadomy potrzeb aktywności fizycznej w całym życiu, stosuje zasady prozdrowotnego stylu życia, posiada umiejętność wykorzystania swojej wiedzy zapobiegając chorobom zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Uczeń samodzielnie dobiera odpowiednie ćwiczenia do tematu zajęć, odpowiednio różnicuje wykonywane ćwiczenia. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, wykazuje się dużą wiedzą i umiejętnościami z podstawy programowej. Uczeń odpowiednio potrafi gospodarować czasem z uwzględnieniem działań prozdrowotnych, zna ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, ale nie zawsze chętnie się angażuje w te działania. Uczeń z pomocą nauczyciela dobiera ćwiczenia do tematu zajęć, ale są one mało zróżnicowane – mały zasób ćwiczeń. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowania się do zajęć są na wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi higieniczny tryb życia.

Oceny dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, opanowanie umiejętności i wiadomości z podstawy programowej w poszczególnych klasach, wykonywanie zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do niej. Uczeń, pomimo posiadanych umiejętności, nie angażuje się w sporty całego życia, nie stosuje w praktyce elementów wybranych indywidualnych i zespołowych gier sportowych. Uczeń podejmuje próbę przeprowadzenia rozgrzewki, ale nieodpowiednio dobiera ćwiczenia do tematu lekcji, posiada mały zasób ćwiczeń ogólnorozwojowych przygotowujących do wysiłku fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, nie podejmuje próby przeprowadzenia rozgrzewki klasy, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Uczeń nie potrafi ocenić reakcji własnego organizmu na wysiłek fizyczny, nie potrafi zrealizować podstawowych wymagań określonych w podstawie programowej.

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ I WYMAGAŃ
W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS I SZKOŁY PONADGIMNAZJALNEJ

I. Umiejętności

1. Rzut piłką lekarską 3kg w tył za głowę

- uczeń potrafi poprawnie wykonywać rzut piłką lekarską w tył za głowę

2. Kozłowanie piłki ręcznej po linii slalomu, rzut na bramkę z biegu i po przeskoku

- uczeń potrafi poprawnie wykonywać podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej - kozłowanie, rzut z biegu i po kozłowaniu

3. Sprawdzian umiejętności odbicia oburącz górnego i dolnego oraz zagrywki tenisowej w piłce siatkowej

-uczeń potrafi poprawnie wykonywać podstawowe elementy techniczne piłki siatkowej- odbicie oburącz górne i dolne, zagrywką tenisową

4. Sprawdzian umiejętności z zakresu koszykowej-kozłowanie, prowadzenie piłki w dwójkach bez kozłowania, rzut do kosza po kozłowaniu- dwutakt

-uczeń potrafi poprawnie wykonywać elementy techniczne w koszykówce-kozłowanie niskie i wysokie, podania w dwójkach w biegu oraz rzut do kosza po kozłowaniu

5. Sprawdzian umiejętności z zakresu gimnastyki- łączenie przewrotów w przód i w tył, stanie na RR zamachem jednonóż przy drabinkach, skok rozkroczny przez kozła wzdłuż

-uczeń potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia gimnastyczne wymienione wyżej oraz zna zasady asekuracji i samo asekuracji

6. Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, lewą i prawą, po prostej i slalomem, strzał na bramkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy

-uczeń potrafi poprawnie wykonywać w/w elementy techniczne

II. Wiadomości

1. Uczeń wie, w jaki sposób przygotować organizm do wysiłku fizycznego-rozgrzewka.

2. Uczeń zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
3. Uczeń zna podstawowe przepisy nauczanych gier sportowych.
- 4 .Uczeń zna zasady racjonalnego uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych.

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ I WYMAGAŃ
W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS II SZKOŁY PONADGIMNAZJALNEJ

I. Umiejętności

1. Rzut piłką lekarską 3kg w tył za głowę

-uczeń potrafi prawidłowo wykonywać rzut piłką lekarską w tył za głowę

2. Prowadzenie piłki ręcznej w dwójkach bez kozłowania zakończone rzutem na bramkę z wyskoku, wyprowadzanie ataku szybkiego

-uczeń potrafi poprawnie wykonywać elementy techniki indywidualnej piłkarza ręcznego- podania i chwyt w biegu, rzut na bramkę z wyskoku, wyprowadzenie ataku szybkiego

3. Sprawdzenie umiejętności z siatkówki - umiejętność rozegrania piłki na trzy odbicia z przebicciem w określone miejsce na boisku, zagrywka tenisowa

-uczeń potrafi poprawnie wykonywać elementy techniczne piłki siatkowej- przebiccie piłki dowolnym sposobem w określone miejsce na boisku, zagrywka tenisowa

4. Prowadzenie piłki koszykowej w dwójkach zakończone rzutem do kosza bez kozłowania, zbiórka piłki z tablicy w ataku

-uczeń potrafi poprawnie wykonywać podania i chwyt w biegu, rzut do kosza bez kozła po podaniu i zbiórkę piłki z tablicy w ataku

5. Sprawdzenie umiejętności gimnastycznych - układ ćwiczeń równoważnych, przerzut bokiem na dowolną rękę, skok kuczny przez skrzynię pod odbiciu z odskoczni

-uczeń potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia gimnastyczne na równoważni i ćwiczenia akrobatyczne

6. Prowadzenie piłki nożnej w dwójkach - podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy, strzał na bramkę prostym podbiciem

-uczeń potrafi wykonywać wymienione elementy.

II. Wiadomości

1. Uczeń zna podstawowe przepisy rozgrywania zawodów LA.

2. Uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową i koszykową.
3. Uczeń potrafi prawidłowo dobrać ćwiczenia podnoszące sprawność i koordynację.
4. Uczeń zna zasady doboru przyborów i przyrządów do poszczególnych ćwiczeń.
5. Uczeń wie, jak ocenić poziom własnej sprawności fizycznej przy pomocy odpowiednich testów.

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ I WYMAGAŃ
W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS III SZKOŁY PONADGIMNAZJALNEJ

I. Umiejętności

1. Rzut piłką lekarską 3kg w tył za głowę

-uczeń potrafi prawidłowo wykonywać rzut piłką lekarską w tył za głowę

2. Sprawdzian umiejętności technicznych z piłki ręcznej obejmującej: kozłowanie, podania i chwyt, rzuty na bramkę we fragmentach gry lub grze uproszczonej

-uczeń potrafi wykonać w grze wszystkie poznane elementy techniczne

3. Sprawdzian umiejętności technicznych z siatkówki obejmujące: atak na niskiej siatce w zastawie pojedynczej i podwójnej, zagrywka szybująca

-uczeń potrafi poprawnie wykonywać atak i zastawienie w grze szkolnej i właściwej

4. Sprawdzian umiejętności z koszykówki obejmujący: wyprowadzenie ataku szybkiego po zbiórce z tablicy w obronie oraz wykorzystanie umiejętności technicznych w grze 1x1

-uczeń potrafi wyprowadzić atak szybki na jednego rozgrywającego oraz zastosować w grze elementy wyszkolenia technicznego koszykarza.

5. Sprawdzian umiejętności z gimnastyki - przerzut bokiem na dowolną rękę, leżenie przewrotne i przerzutne „mostek” z leżenia tyłem, skok zawrotny

-uczeń potrafi poprawnie wykonać w/w ćwiczenia gimnastyczne oraz łączyć je w prosty układ

6. Żonglerka piłki stopą, udem i głową, strzał na bramkę z półwoleja po podaniu partnera.

-uczeń potrafi poprawnie wykonać w/w elementy techniczne

II. Wiadomości

1. Uczeń zna zasady adaptacji organizmu do wysiłku, regeneracji sił i czynnego wypoczynku.

2. Zna wpływ różnorodnych form aktywności sportowo-rekreacyjnej i turystycznej na zdrowie psychiczne i fizyczne.
3. Uczeń zna zasady racjonalnego spędzania czasu wolnego.
4. Uczeń zna zasady organizacji i sędziowania imprez sportowych i rekreacyjnych.
5. Uczeń posiada elementarne wiadomości z dziejów wychowania fizycznego sportu i ruchu olimpijskiego.

NORMY DO OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
W
III LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W ŁOMŻY

SKOCZNOŚĆ

Skok w dal z miejsca - pomiar stopami

Ocena	6	5	4	3	2
Ilość stóp chl.	11	9	8	7	5
Ilość stóp dz.	9	8	7	6	4

„Czteroskok”

Ocena	6	5	4	3	2
Ilość stóp- chl.	12	10	9	8	7
Ilość stóp- dz.	11	9	8	7	6

ĆWICZENIA SIŁOWE

Podciąganie na drążku w zwisie-nachwytem

CHŁOPCY

Ocena	6	5	4	3	2
Ilość Podciągnięć	15	13	10	7	4

W podporze przodem uginanie i prostowanie ramion- „pompki”.

Ocena	6	5	4	3	2
Klasa					
I	50	40	30	20	10
II	55	45	35	25	15
III	60	50	40	30	20

ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE BRZUCHA- „BRZUSZKI”.

Z pozycji leżącej z nogami ugiętymi- RR skrzyżowane na piersiach.

CZAS:60 sekund

Ocena	6	5	4	3	2
Ilość powtórzeń	60	50	40	30	20

NORMY DO OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

DZIEWCZĘTA

Ocena				
	6	5	4	3
Wiek				
17	12,0	10,0	8,0	6,0
18	13,5	11,5	10,5	9,5

CHŁOPCY

Ocena				
Wiek	6	5	4	3
17	15,0	13,0	11,0	9,0
18	16,5	13,5	11,5	9,5

CECHY MOTORYCZNE

- Siła(mm B)-skłony T w siadzie przy drabinkach

6-60-55(ilość powtórzeń na minutę)

5-54-49

4-48-40

3-30-15

- Siła (mm RR i T)- chłopcy
a)podciąganie w zwisie na drążku

6-pow.12x

5-12-10

4-9-8

3-7-6

- b) uginanie i prostowanie RR w podporze przodem(tzw. Pompki)

6-pow. 40x

5-40-35

4-34-29

3-28-20

- 10 x 5m

Szybkość i zwinność- bieg wahadłowy

6-poniżej 18 sekund

5-18 sek.

4-19

3-20

PIŁKA SIATKOWA

- i dołem)

Odbicia piłki pojedynczo(oburącz, górą

Ocena:

6 - pow. 20x

5 - 20-15

4 - 14-9

3 - 8-5

- górnym(kierunkowa)

Zagrywka sposobem

6 - 12 pkt.

5 - 11-10

4 - 9-8

3 - 7-6

- (kierunkowy)

Odbiór piłki z zagrywki oburącz dołem

6 - 12 pkt.

5 - 11-10

4 - 9-7

3 - 6-5