

Zasady oceniania z wychowania fizycznego dla uczniów 4-letniego III Liceum Ogólnokształcącego.

Bardzo istotnym warunkiem decydującym o efektywnej realizacji celów podstawy programowej wychowania fizycznego jest właściwy sposób oceniania osiągnięć ucznia.

Określają to:

- Art. 3a ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych. (Dz. U. 2019, roz. 373)
- Statut III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całościowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

OCENIANIE

Podstawowe cele oceniania to:

- Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
- Umożliwienie 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 indywidualizowane - 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;
- 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.

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:

- zgodnie ze Statutem III Liceum Ogólnokształcącym w Łomży

Sposoby informowania uczniów i rodziców o postępach:

- zgodnie ze Statutem III Liceum Ogólnokształcącym 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 – chęć.

Waga 2

Wyniki sprawdzianów, rozgrzewka, podejście do zadań nieobowiązkowych - rezultat i postęp.

Waga 1

Przestrzeganie zasad BHP i regulaminu sali gimnastycznej oraz siłowni.

Przedmiot oceny

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

Ocenianiu podlegają:

- sumiennosc 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;
- 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.

Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania 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 danych zajęciach. Odpowiednio dobiera ćwiczenia według kolejności wykonywania i ich 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 całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Staranność i sumiennosc w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie. 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. Taki uczeń 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, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. 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, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć. Uczeń pomimo posiadanych umiejętności nie angażuje się w sporty całego życia, nie stosuje poznanych 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 programem.

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

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 piłki 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 jedno nog 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.