

OCENIANIE UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustaleniu oceny w zakresie wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

OBSZARY OCENIANIA:

1. Ocena z zajęć lekcyjnych:
 - Postawa ucznia (P)
 - Zachowanie na zajęciach (Z)
 - Poziom umiejętności ruchowych (U)
 - Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej (W)
 - Frekwencja na zajęciach – wynik % jako stosunek ilości zajęć do aktywności (ćwiczenie) na zajęciach. (F)
2. Ocena z zajęć do wyboru:
 - Postawa ucznia (P)
 - Zachowanie na zajęciach (Z)
 - Frekwencja zgodnie z regulaminem zajęć do wyboru. (F)

ZASADY OCENIANIA:

- Ocena semestralna/roczna będzie wypadkową ocen z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru.
- We wszystkich obszarach oceniany jest wysiłek ucznia w wywiązywanie się z umiejętności i wiadomości zdefiniowanych w podstawie programowej.
- Na początku roku uczeń zapoznawany jest z wymaganiami i kryteriami oceniania z wychowania fizycznego.
- Ważnym elementem przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego jest regularne uczestnictwo w zajęciach (lekcje wf i zajęcia sport do wyboru) oraz przygotowanie do zajęć czyli przynoszenie przez niego stroju sportowego.
- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi na rzecz szkolnej kultury fizycznej.
- Uczeń jest na bieżąco informowany o ocenach oraz ma prawo do poprawy oceny częściowej na zajęciach lub w innym terminie po uzgodnieniu z nauczycielem prowadzącym.
- Przy ocenianiu w pierwszej kolejności uwzględnia się obecność ucznia na zajęciach, jego aktywność oraz gotowość do podejmowania zadań indywidualnych i zespołowych.

- W ciągu semestru uczeń może być 2 razy nieprzygotowany do zajęć bez usprawiedliwienia.
- Niedyspozycja nie zwalnia z zajęć wychowania fizycznego (tylko w uzasadnionych przypadkach).
- Na podstawie zwolnienia lekarskiego (powyżej 2 miesięcy) uczeń może być zwolniony z WF przez dyrektora szkoły w ciągu semestru lub roku po złożeniu stosownego druku szkolnego do 30-tego września danego roku szkolnego (Załącznik.)
- Ocena jest informacją dla ucznia i jego rodziców (opiekunów) o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych, jego postawie i aktywności, postępach i trudnościach.
- Uczeń może uzyskać dodatkowe oceny z wychowania fizycznego za udział w zawodach sportowych, pomoc przy organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych, podejmowanie przedsięwzięć nadobowiązkowych.

NARZĘDZIA POMIARU

1. Obserwacja ucznia na zajęciach
2. Pojedyncze zadania ruchowe sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowo-sprawnościowych.
3. Sprawdziany ruchowo-sprawnościowe, rozmowy i prace uczniów sprawdzające wiadomości.
4. Testy i próby sprawnościowe i wydolnościowe.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY W POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH**OCENA CELUJĄCA (6)**

- Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach kultury fizycznej; jest wspierający, życzliwy wobec innych w szkole i poza nią. (P)
- Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada strój zmienny – sportowy), dąży do samodoskonalenia się. (P)
- Prezentuje postawę ucznia godną naśladowania: koleżeński, pomocny, wysoka kultura osobista, nie używa wulgaryzmów i przemocy wobec innych. (Z)
- Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i ustalonych reguł. (Z)
- Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych, sportowych, użytecznych i organizacyjnych. (U)
- Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania. (W)
- Uzyskuje bardzo wysoką frekwencję na zajęciach (powyżej 90%). (F)
- Systematycznie uczęszcza na zajęcia (nieobecności usprawiedliwione), właściwie odnosi się do nauczyciela i współwiczących, a powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. (P)
- Chętnie uczestniczy w zajęciach, przedsięwzięciach i działaniach nadobowiązkowych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, przestrzega zasad fair play. (P)
- Opracowuje i demonstruje zestaw zadań ruchowych: ćwiczenia kształtujące, wybrane zdolności motoryczne, układ gimnastyczny, taneczny, technikę i taktykę gier sportowych. (U-W)
- Umie wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości w życiu codziennym, w działalności sportowo-rekreacyjnej. (U)
- Zna, omawia i wyjaśnia zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej (zgodnie z podstawą programową). (W)
- Potrafi samodzielnie rozwijać swoje sprawności, umiejętności i wiadomości oraz propaguje zdrowy styl życia. (U-W)
- Jest kreatywny i mocno zaangażowany w życie sportowe szkoły, wspiera innych. (P)

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Podczas zajęć jest aktywny, zaangażowany, powierzone zadania wykonuje starannie i sumiennie. (P)
- Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania, jest koleżeński i kulturalny wobec innych. (Z)
- Dość regularnie uczestniczy w zajęciach, przestrzega zasad bezpieczeństwa i współpracuje z innymi. (P)
- Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica, właściwie odnosi się do nauczyciela i współwiczących. (Z)
- Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności: sportowych, rekreacyjnych, użytecznych. (U-W)

- Z małymi wskazówkami nauczyciela demonstruje zadania ruchowe: ćwiczenia kształtujące, gimnastyczne, taneczne, rozwijające motoryczność i układ mięśniowy. (U-W)
- Stosuje poprawną technikę i taktykę gier sportowych, rekreacyjnych, zna przepisy i reguły współzawodnictwa sportowego. (U-W)
- Wyjaśnia i omawia zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej, zna miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. (W)
- Zna najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych i potrafi udzielić pomocy w razie ich zaistnienia. (W)
- Opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę, współpracuje przy organizacji zajęć i przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych. (U-W)
- Dość systematycznie uczestniczy w zajęciach, uzyskując frekwencję powyżej 75%. (F)
- Nie używa przemocy wobec innych, wulgaryzmów, unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. (Z)

OCENA DOBRA (4)

- Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany w zajęcia, z reguły jest do nich przygotowany. (P)
- Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń, stara się być koleżeński, kulturalny i wyrozumiały wobec innych. (Z)
- Rzadko zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań wobec innych, czasami zdarzają się przypadki brzydkiego wyrażania się lub użycia przemocy wobec współwiczających. (Z)
- Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowywanie nowych umiejętności sportowo-rekreacyjnych, przeprowadza rozgrzewkę, zadania ruchowe z pomocą nauczyciela, popełnia błędy w wykonywanych zdaniach sprawnościowo-ruchowych. (U)
- Ma pewne kłopoty z zagadnieniami edukacji zdrowotnej, nie przestrzega reguł zdrowego stylu życia. (W)
- Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego. (P)
- Nieregularnie uczestniczy w zajęciach (powyżej 51%), zdarzają się nieprzygotowania do zajęć. (F)
- Nie zawsze potrafi współpracować w zespole, pełnić powierzone role i poprawnie odnosić się do innych.

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Nie wykazuje należytej aktywności na zajęciach i często bywa nieprzygotowany lub nieobecny. (P)
- Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński. (Z)
- Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji, nie potrafi współpracować w zespole. (Z)

- Nie wykazuje chęci i motywacji do nauki umiejętności ruchowych, podnoszenia sprawności i wiadomości. (U-W)
- Nie jest zmotywowany do podnoszenia swoich wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, pomocy w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych. (W)
- Powierzone zadania wykonuje niedokładnie i niestarannie, nie zawsze jest zainteresowany zajęciami lub zadaniami ruchowymi. (P)
- Nie potrafi demonstrować ćwiczeń i popełnia błędy w trakcie zadań ruchowych, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny. (U)
- Wymienia niektóre miejsca do aktywności fizycznej, nie potrafi wymienić zmian w organizmie pod wpływem aktywności ruchowej. (W)
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, współwiczających i prowadzących zajęcia. (P)
- Uzyskuje niską frekwencję – powyżej 31% na zajęciach, często jest do nich nieprzygotowany lub nieobecny. (P)

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Na zajęciach nie wykazuje aktywności, regularnie jest do nich nieprzygotowany. (P)
- Lekceważąco odnosi się do współwiczających i prowadzących zajęcia, zadania wykonuje niechlujnie i niedokładnie. (P)
- Nie podejmuje prób opanowywania umiejętności ruchowych, sprawności sportowych i rekreacyjnych, poszerzania swojego zakresu wiadomości z kultury fizycznej i zdrowia. (U-W)
- Ma bardzo duże trudności z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej, nie zależy mu na zmianie postawy w tym zakresie. (W)
- Nie zna ćwiczeń, sprawności i wiadomości oraz przepisów gier sportowo-rekreacyjnych i ich organizacji. (U-W)
- Wykazuje braki w zakresie wychowania – jest niekoleżeński, używa brzydkich zwrotów i wulgaryzmów, używa siły wobec innych. (Z)
- Wykazuje lekceważący stosunek do przedmiotu i do tego co wykonuje, samowolnie opuszcza zajęcia lub jest do nich nieprzygotowany. (P)
- Uzyskuje bardzo niską frekwencję na zajęciach poniżej 30% (F)
- Nie podejmuje prób współpracy z innymi, a nawet dezorganizuje zajęcia, wyśmiewa się z kolegów. (P-Z)

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Na zajęciach nie wykonuje i nie chce pełnić powierzonych ról lub zadań. (P)
- Do zajęć ma skrajnie lekceważący stosunek, bardzo często jest nieprzygotowany i regularnie opuszcza zajęcia. (P)
- Jest agresywny wobec innych, wrogo nastawiony, używa wulgaryzmów. (Z)
- Stwarza zagrożenia, jest niekulturalny i arogancki, nie przestrzega zasad współżycia społecznego. (Z)
- Nie podejmuje prób opanowywania nowych umiejętności i sprawności, umyślnie stosuje błędną technikę i taktykę. (U-W)
- Nie podchodzi do sprawdzianów i testów, nie zależy mu na poprawie i zmianie. (U)

- Nie chce przyswoić żadnych wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i zdrowia. (W)
- Z premedytacją opuszcza zajęcia, a kolejne próby nawiązania rozmowy na te tematy lekceważy. (P-Z-W)
- Osiąga bardzo niską frekwencję na zajęciach, regularnie z nich ucieka i nie wywiązuje się z obowiązków uczniowskich.(F)
- Nie szanuje sprzętu i przyborów sportowych, nie udziela się w działaniach na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. (P)

KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Moim celem podczas zajęć wychowania fizycznego jest podnoszenie sprawności fizycznej, poszerzanie umiejętności ruchowych, zgłębianie wiedzy z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej.
2. Z pełną świadomością podporządkowuję się prowadzącemu podczas zajęć ruchowych.
3. Będę zachowywał się kulturalnie w stosunku do wszystkich uczestników zajęć.
4. Nie będę spóźniał się na zajęcia i aktywnie w nich uczestniczył na miarę własnych możliwości.
5. W zajęciach będę uczestniczył w stroju sportowym oraz w zmiennym obuwiu sportowym.
6. Będę dbał o zdrowie, higienę i porządek w miejscu ćwiczeń i szatni.
7. Podczas ćwiczeń będę przestrzegał i stosował się do przepisów BHP i przestrzegał regulaminu sali gimnastycznej.
8. Zwolnienia z zajęć będę przedstawiał w zeszycie do korespondencji lub na szkolnym druku. (zał.)
9. Sumiennie i systematycznie będę wywiązywał się ze swoich obowiązków i podejmowanych zadań.
10. Na przyrządach będę ćwiczył w obecności prowadzącego zajęcia i stosował się do poleceń nauczyciela.
11. Nie będę ćwiczył z przedmiotami stanowiącymi zagrożenie zadrapań i okaleczeń (m. in. łańcuszki, zegarki, pierścionki, kolczyki, itp.)
12. Ściśle będę przestrzegał ustalonych zasad i poleceń prowadzącego zajęcia.
13. Będę dbał o powierzony sprzęt oraz przybory.
14. Będę pomagał i wspierał innych oraz dopingowałem do pokonywania napotykanymi trudnościami.
15. Nie będę się kłócił, a orzeczenia sędziego będę przyjmował bez dyskusji.
16. Nie będę się wywyższał, ani wyśmiewał z mniej sprawnych kolegów i koleżanek.
17. Konsekwentnie będę dążył do postępu w usprawnianiu się i zgłębianiu wiedzy w zakresie kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej.
18. Będę silny i wytrwały w podejmowanych działaniach w czasie zajęć.
19. Będę skoncentrowany w czasie ćwiczeń, a swoim zachowaniem nie będę wprowadzał nerwowej lub nieprzyjaznej atmosfery.
20. Nie będę miał lekceważącego stosunku do przedmiotu, współwiczających oraz prowadzącego zajęcia.
21. Będę zdyscyplinowany, aktywny i zaangażowany w wykonywane zadania ruchowe.
22. Będę stosował się do rad i wskazówek nauczyciela.
23. Będę przestrzegał w czasie zajęć zasad „fair play”, w grze ustalonych przepisów oraz sportowej rywalizacji.
24. W razie wyznaczenia będę godnie reprezentował szkołę na zawodach sportowych.
25. W przypadku konfliktu w sposób kulturalny wyjaśnię nieporozumienia ze współwiczającymi i z prowadzącym zajęcia.
26. W przypadku nie przestrzegania zawartego kontraktu, będę świadomy konsekwencji z tego wynikających.