

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ZSP NR 1 W ŁĘCZYCY IM. KARDYNAŁA STEFANA WYSZYŃSKIEGO

„Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, sztuki – jeśli nie są one zajęciami kierunkowymi – należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Do oceny wytyczono następujące obszary działalności ucznia:

- Postęp sprawności motorycznej – obszar ten ma na celu wdrażanie ucznia do samokontroli, samodoskonalenia i samooceny sprawności motorycznej [M]
- Poziom umiejętności ruchowej – obszar ten ma na celu wdrażanie ucznia do kształtowania i doskonalenia umiejętności z różnych form sportowo – rekreacyjnych oraz wyboru całego życia. [U]

Umiejętności:

- Piłka siatkowa
- Koszykówka
- Gimnastyka
- Piłka nożna
- Fitness + ćwiczenia siłowe
- Lekkoatletyka (warunki pogodowe)
- Systematyczny udział w zajęciach – obszar ten ma na celu wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności ruchowej w aspekcie wychowawczym i zdrowotnym. [F]
- Aktywność na zajęciach – obszar ten ma na celu wdrażanie ucznia do podejmowania maksymalnego wysiłku, zaangażowania, współdziałania w zespole, inicjatywy, samodzielność w planowaniu i podejmowaniu własnego procesu nauczania i uczenia się. [A]

POSTĘP SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

Postęp sprawności motorycznej oceniany jest na podstawie wybranych czterech prób sprawności, przeprowadzanych 2 razy w roku szkolnym:

- na początku I semestru – wrzesień-październik
- na koniec roku szkolnego – maj-czerwiec

Indeks Sprawności Fizycznej

Szybkość – Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. Z wysokim uniesieniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Skoczność – Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do „całej stopy”)

Siła ramion – Zwis na drążku (może by np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o następującym stopniu trudności (patrz tabela).

Gibkość – Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Siła mięśni brzucha – Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia – „nożyce poprzeczne”.

Wytrzymałość – Bieg ciągły – dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – mierzymy czas biegu, bieg na odległość – mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnień	15 klaśnień	minimalny 1 pkt
16 klaśnień	20 klaśnień	dostateczny 2 pkt
20 klaśnień	25 klaśnień	dobry 3 pkt
25 klaśnień	30 klaśnień	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnień	35 klaśnień	wysoki 5 pkt
35 klaśnień	40 klaśnień	wybitny 6 pkt

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zwis na wyprostowanych rękach, wytrzymywanie 3 sek.	zwis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt
zwis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zwis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek	dostateczny 2 pkt
zwis na jednej ręce,	zwis na wyprostowanych	dobry 3 pkt

wytrzymanie 3 sek.	rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	
zwis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt
zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	zwis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	wysoki 5 pkt
zwis, podciągnięcie się	zwis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców podłoża	dotknięcie palcami obu rąk palców podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Siła mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek.	30 sek.	minimalny 1 pkt
30 sek.	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

Wytrzymałość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
-------------------	----------------	---------------

1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt
15 min. 2000 m	20 min 3000 m	wysoki 5 pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt

Kryteria oceniania

	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Ocenię podlega poprawność wykonania elementów techniki z działów programowych lub z form aktywności ruchowej wynikającej z wykazu tematów na dany rok szkolny.

Za poziom umiejętności ruchowych uczniów jest oceniany na podstawie wszystkich uzyskanych ocen ze sprawdzianów odbytych w danym semestrze według następującego kryterium oceniania:

Ocena celująca (6)

- przewaga ocen celujących nad ocenami bardzo dobrymi,
- dopuszcza się jedną ocenę dobrą

Ocena bardzo dobra (5)

- Przewaga lub równowaga ocen celujących i bardzo dobrych nad ocenami dobrymi,
- Dopuszcza się jedną ocenę dostateczną tylko przy przewadze ocen celujących i bardzo dobrych

Ocena dobra (4)

- Przewaga lub równowaga ocen dobrych i wyższych nad ocenami dostatecznymi
- Dopuszcza się jedną ocenę dostateczną tylko przy przewadze ocen celujących i bardzo dobrych

Ocena dostateczna (3)

- Przewaga ocen dostatecznych nad pozostałymi ocenami
- Równowaga ocen dobrych lub wyższych z dopuszczającymi
- Dopuszcza się jedną ocenę niedostateczną przy przewadze ocen dobrych i wyższych

Ocena dopuszczająca (2)

- Przewaga ocen dopuszczających nad pozostałymi ocenami
- Równowaga ocen dostatecznych lub wyższych z ocenami niedostatecznymi

Ocena niedostateczna (1)

- Brak zaliczeń z większości sprawdzianów

Uwaga

- ✓ **Uczeń nieobecny** na sprawdzianie ma obowiązek ustalić z nauczycielem termin zaliczenia sprawdzianu w ciągu 14 dni od momentu przystąpienia do zajęć
- ✓ **Uczeń nie ćwiczący** lub zgłaszający niedyspozycje w czasie sprawdzianu ma obowiązek ustalić z nauczycielem termin zaliczenia w dniu odbywającego się sprawdzianu

Uczeń który **odmawia przystąpienia** do sprawdzianu otrzymuje z niego ocenę niedostateczną

W przypadku braku zaliczeń :

- Jednego, sprawdzianu uczeń nie może uzyskać z umiejętności oceny wyższej niż ocenę dobrą
- Dwóch sprawdzianów uczeń może otrzymać ocenę nie wyższą niż ocena dostateczna
- Trzech sprawdzianów uczeń może otrzymać ocenę nie wyższą niż ocena dopuszczająca
- Uczeń ma prawo **poprawić uzyskaną ocenę** ze sprawdzianu w ciągu 30 dni od zaliczenia; ocenę uczeń może poprawić tylko raz; pod uwagę przy ustalaniu oceny z umiejętności będzie brana tylko poprawiona ocena
- Uczeń może poprawić **ocenę niedostateczną** ze sprawdzianu w ciągu 14 dni od zaliczenia , ocenę uczeń może poprawić tylko raz; obie oceny będą brane pod uwagę przy ustalaniu oceny z umiejętności
- Dopuszcza się odstęp od w/w kryteriów jednostkowych w przypadkach gdy obniżenie parametrów sprawności nie wynika z powodu niechęci i lekceważenia sprawdzianu przez ucznia lecz np. w wyniku długotrwałej choroby powodującej znaczne osłabienie organizmu.

SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH

Ocenie podlega systematyczność w zajęciach wychowania fizycznego. Przez uczestnictwo rozumie się bezpośredni udział ucznia w ćwiczeniach na lekcji w odpowiednim stroju sportowym.

Na koniec każdego semestru uczeń jest oceniany w następujący sposób :

Ocena celująca (6)

- Uczestnictwo we wszystkich zajęciach

Ocena bardzo dobra (5)

- Jedno nieprzygotowanie do udziału w zajęciach

Ocena dobra (4)

- 2 nieprzygotowania do udziału w zajęciach

Ocena dostateczna (3)

- 3 nieprzygotowania do udziału w zajęciach

Ocena dopuszczająca (2)

- 4 nieprzygotowania do udziału w zajęciach

Ocena niedostateczna (1)

- 5 nieprzygotowań do udziału w zajęciach

UWAGI:

Pod pojęciem nieprzygotowania ucznia rozumie się:

- Brak udziału w zajęciach usprawiedliwiony przez rodziców (brak zwolnienia lekarskiego),
- Brak stroju sportowego na zajęciach wychowania fizycznego,
- Nieobecność w szkole usprawiedliwiona zwolnieniem lekarskim nie wpływa na obniżenie oceny za frekwencję,
- Zwolnienie okresowe z wychowania fizycznego na dłużej niż 3 miesiące powinno być udzielone przez lekarza; na podstawie którego dyrektor wydaje decyzję o zwolnieniu z zajęć,
- Uczeń ma obowiązek dostarczyć roczne lub semestralne zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego w ciągu 14 dni od rozpoczęcia semestru,
- Zwolnienie jednorazowe z czynnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z pobytu na lekcji,
- Trzy spóźnienia obniżają ocenę o jeden stopień,
- Uczeń ma obowiązek do usprawiedliwienia wszystkich swoich nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego bezpośrednio u nauczyciela prowadzącego.

AKTYWNOŚĆ I WIADOMOŚCI

Ocenie podlega aktywność na zajęciach i wiadomości kultury fizycznej.

Uczeń otrzymuje plusy (+) za:

- *Zaangażowanie w zajęciach wychowania fizycznego, podejmowanie maksymalnego wysiłku,*
- *Inwencje twórczą na zajęciach wychowania fizycznego,*
- *Samodzielność w podejmowaniu działań,*

- *Współorganizowanie lekcji wychowania fizycznego,*
- *Udział w sportowo-rekreacyjnych zajęciach pozalekcyjnych,*
- *Udział i współorganizowanie imprez i zawodów sportowych,*
- *Prowadzenie gazetki sportowej,*
- *Przestrzeganie zasad "fair play", pomoc uczniom słabszym,*
- *Zdyscyplinowanie, dbałość o bezpieczeństwo własne i innych, przestrzeganie zasad bhp,*
- *Dbałość o sprzęt sportowy*
- *Duży zasób wiedzy z kultury fizycznej i zdrowia*

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca (6 plusów)

Ocena bardzo dobra (5 plusów)

Ocena dobra (4 plusy)

Ocena dostateczna (3 plusy)

Ocena dopuszczająca (2 plusy)

Ocena niedostateczna (1 plus)

KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I KONCOWOROCZNEJ

Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest na podstawie ocen końcowych z czterech obszarów oceniania.

Ocena celująca (6)

- **Oceny celujące z minimum dwóch obszarów, a z pozostałych obszarów oceny bardzo dobre (6655)**
- **Oceny celujące z trzech obszarów i ocena dobra z jednego obszaru (6664)**

Ocena bardzo dobra (5)

- **Ocena bardzo dobra z minimum dwóch obszarów, z pozostałych obszarów oceny dobre i wyższe (5564, 5544)**
- **Oceny bardzo dobre z trzech obszarów i ocena dostateczna z jednego obszaru (5553)**

Ocena dobra (4)

- **Oceny dobre z minimum trzech obszarów, a z pozostałych obszarów oceny dostateczne i wyższe (4435, 4443)**
- **Oceny dobre z trzech obszarów i ocena dopuszczająca z jednego obszaru (4442)**

Ocena dostateczna (3)

- **Oceny dostateczne z minimum dwóch obszarów, a z pozostałych obszarów oceny dopuszczające i wyższe (3324)**
- **Oceny dopuszczające z trzech obszarów i ocena niedostateczna z jednego obszaru (3331)**

Ocena dopuszczająca(2)

- Oceny dopuszczające z minimum dwóch obszarów, a z pozostałych obszarów oceny niedostateczne i wyższe (2233)
- Oceny dopuszczające z trzech obszarów i ocena niedostateczna z jednego obszaru (2221)

Ocena niedostateczna(1)

- Przewaga ocen niedostatecznych.

Uwagi Końcowe:

- ◆ Nauczyciel może podwyższyć ocenę końcową o jeden stopień uczniowi, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, rekreacyjnych, turniejach, obronnych, konkursach wiedzy lub odnosi znaczące sukcesy sportowe w działalności pozaszkolnej.
- ◆ Uczeń posiadający zwolnienie semestralne w drugim półroczu szkolnym ma wpisywane na koniec roku zwolniony(a)
- ◆ Ocenie podlegają umiejętności i wiadomości ujęte w wykazie tematów.
- ◆ Wykaz umiejętności i wiadomości podany jest do wiadomości ucznia na początku roku szkolnego.
- ◆ Za podejście do egzaminu uczeń dostaje minimum ocenę-dopuszczającą.
- ◆ Największą wagę w ocenie semestralnej mają frekwencja i aktywny udział na zajęciach.
- ◆ Uczeń otrzymujący ocenę niedostateczną na I semestr nie musi zaliczać semestru.
- ◆ Wymagania na każdą ocenę dostosowane są do indywidualnych możliwości ucznia.

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego:

Edyta Antosik

Sebastian Miarka

Mariusz Stusek

Anna Stelmaszewska

Jacek Barański