

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA



Z

**[wychowania fizycznego]
dla klas I-III
Liceum Ogólnokształcącego
w Kamiennej Górze**

Zmodyfikowany przedmiotowy system oceniania obowiązuje od: 01.09.2012 roku

Program nauczania: napisany przez nauczycieli wychowania fizycznego ZSO w Kamiennej Górze

Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego

Podstawa prawna do opracowania PSO z wychowania fizycznego

1. Statut Szkoły.
2. Wewnątrzszkolny System Oceniania.
3. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej (nowa podstawa programowa oraz ramowe plany nauczania)
4. Kierczak U., Glos T.: „Od zabawy do sportu i rekreacji, część 4. Poradnik metodyczny – wychowanie fizyczne-szkoły ponadgimnazjalne, WSiP Warszawa 2002r. ,DKW 4014 - 88/01

I. Cele wychowania fizycznego

- wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, użytecznej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

II. Cele przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia
- poinformowanie ucznia poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,
- pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,
- pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,
- dążenie do rzetelności i trafności oceniania,
- potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,
- przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,
- ujednoczenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,
- dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

III. Przedmiot kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego.

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- indywidualizacji
- obiektywizmu
- jawności
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej

A. Obszary podstawowe:

1. Umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej.
2. Ogólna sprawność fizyczna mierzona testem sprawności fizycznej.
3. Wiadomości z zakresu
 - doskonalenia własnej sprawności,
 - dbałości o własne zdrowie i higienę osobista,
 - dbałości o prawidłową postawę ciała,
 - indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym.
4. Postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:
 - przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
 - inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
 - dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała,
 - systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
 - frekwencja
 - zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach.

B. Obszary dodatkowe

1. Zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej:
 - wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacja, edukacja prozdrowotna,
 - pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
 - samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym,
2. Udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych:
 - aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych
 - udział w zawodach: w ramach SIS, miejskich, powiatowych, strefowych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
 - wyniki sportowe- np. pobicie rekordu szkoły, zwycięstwo w biegu, turnieju,
 - udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
 - uczestniczenie w zajęciach sekcji klubu sportowego.

IV. Kryteria kontroli i oceny ucznia.

A. Obszary podstawowe:

Umiejętności

- aktualny poziom ogólnej sprawności fizycznej badany przy pomocy indeksu sprawności fizycznej,
- postęp w rozwoju sprawności ogólnej fizycznej mierzony po przeprowadzeniu prób dwa razy w roku (siła, skoczność, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość) próby przeliczane są na punkty zgodnie z tabelami, uczeń powinien wykazać się postępowaniem w rozwoju sprawności motorycznej, otrzymuje jedną ocenę zgodnie ze zdobytą ilością punktów,

- posiadane umiejętności ruchowe oceniane na podstawie sprawdzianów, które mogą dotyczyć pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów, w semestrze może odbyć się 7 sprawdzianów (gimnastyka, lekkoatletyka, trzy gry zespołowe, pływanie – 7 ocen).

Wiadomości

- wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu.
- stosunek ucznia do przedmiotu,

B. Obszary dodatkowe:

Postawy

- zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej,
- udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych.

V. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego

1. Zadania kontrolno – oceniające:

ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej

- a. technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi
- b. skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość)
- c. zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego)

Uczniowie zobowiązani są do wykonania wszystkich zaplanowanych przez nauczyciela sprawdzianów z wyżej wymienionych dyscyplin.

Waga ocen:

Narzędzia oceniania	Waga oceny	
1. Aktywność semestralna	3	
2. Aktywność miesięczna	2	
3. Aktywność lekcyjna	1	
4. Sprawdziany	2	
5. Zawody:		Ranga zawodów
Z6	5	Dolnośląskie
Z5	4	Strefowe
Z4	3	Powiatowe
Z3	2	Miejskie
Z2	1	Szkolne

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego:

- w przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej

- ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

Z działu Umiejętności uczniowie mogą przystąpić do sprawdzianów sprawności specjalnej, testu sprawności ogólnej. W zależności od przejawianych form aktywności, otrzymają oceny z działu Postawy w każdym semestrze.

Wiadomości uczniów w klasach będą oceniane na bieżąco.

Wszystkie sprawdziany będą zapowiedziane, przećwiczone i omówione.

2. Aktywność na zajęciach.

Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy),

Uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- uczeń pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy.

Ocena cząstkowa za aktywność na zajęciach wystawiana jest na koniec danego miesiąca i osobno na zakończenie semestru - obliczana jest wg skali:

Stopień	czynny udział w zajęciach Wychowania fizycznego w %
6 – celujący	95% -100%
5	89% - 94%
4	76% - 88%
3	63% -75%
2	50% - 62%
Nieklasyfikacja	poniżej 50%

3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

Strój Gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego:

- koszulka sportowa z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było ją włożyć w spodenki);
- spodnie dresowe – sportowe długie lub krótkie,

- obuwie do wyboru: typu „adidas” , trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe jest obuwie sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa.

Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach. Dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 2 razy w semestrze. Za każdy kolejny brak stroju wystawiana jest ocena niedostateczna.

Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć i brał aktywny udział we wszystkich zajęciach otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę celującą (aktywność – 100%).

4. Zaangażowanie , postawa społeczna, wiadomości.

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach
- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- prowadzi ćwiczenia kształtujące
- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasady „fair play’
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

5. Działalność sportowa pozalekcyjna.

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią.

VI. Ocena śródroczna i roczna

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie szczególnie brany pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć , a nie kompetencje ruchowe.

VII. Formy kontroli i oceny ucznia

- forma sprawdzianu – działalność ruchowa właściwa dla danego sprawdzianu z zakresu sprawności motorycznej,

- forma sprawdzianu - ocena stopnia opanowania wybranej umiejętności ruchowej z działu Umiejętności (np. wybranego ćwiczenia lub elementu technicznego, taktycznego),
- kontrola i ocena bieżąca,
- ocena okresowa – semestralna,
- ocena końcowo-roczna,

Podstawą oceny ucznia będzie systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy. Szczególnie ważny będzie postęp w rozwoju sprawności motorycznej oraz umiejętności ruchowych, co czyni ocenę bardziej obiektywną i mobilizuje ucznia do rzetelnej pracy. Duży wpływ na ocenę ucznia będzie miała jego postawa i stosunek do przedmiotu.

VIII. Zasady oceniania

- obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania,
- nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania,
- uczeń ze stosunku do przedmiotu otrzymuje za semestr ocenę wyjściową dobry, każde otrzymane plusy lub minusy podwyższają lub obniżają ocenę
- oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę jego postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej
- umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności,

IX. Sposoby poprawy oceny ucznia

- jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien go zaliczyć w ciągu trzech tygodni od powrotu do szkoły,
- uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu, w ciągu dwóch tygodni od sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo,
- uczeń powinien być poinformowany o planowanych sprawdzianach na co najmniej dwa tygodnie przed,
- częste zwolnienia pisane przez rodziców mogą wpłynąć na obniżenie oceny,

X. Osiągnięcia ucznia kończącego liceum. Uczeń:

- dba o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, zna zasady higieny osobistej i hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku,
- opanował wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo – rekreacyjnych formach aktywności ruchowej dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań,
- wykazuje się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno – sportowych i turystycznych,
- zna sposoby samoochrony i ochrony przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń
- opanował umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu,
- potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych
- zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich,
- dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi im się

przeciwstawić,

- wie jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- zna największe sławy poszczególnych dyscyplin sportowych, w tym osiągnięcia polskich sportowców,
- przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji także w życiu codziennym,
- zna zasady współdziałania zespołowego,
- wie jak zachować się kibicując na zawodach sportowych,
- wie jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek.

XI. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Ocena celująca – wybitna. Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 95%-100% obecności,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego

Ocena bardzo dobra. Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny częściowe bardzo dobre),
- systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 94% obecności,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),
- całkowicie opanował materiał programowy.
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

Ocena dobra. Uczeń:

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 76% - 85% obecności.
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Ocena dostateczna. Uczeń:

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dostateczne),
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% obecności,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

Ocena dopuszczająca. Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna. Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny częściowe niedostateczne),
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż dwa razy w semestrze,
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

