

Wymagania edukacyjne i przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego Liceum Ogólnokształcące nr 1 w Pruszczu Gdańskim

PODSTAWĄ OCENY JEST WYSIŁEK WŁOŻONY PRZEZ UCZNIĄ W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI ZAJĘĆ. OCENIANE BĘDĄ:

- Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć,
- Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- Stosunek do własnego ciała
- Stosunek do partnera i przeciwnika
- Aktywność fizyczna
- Zaangażowanie w realizację projektu edukacyjnego
- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
- Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy

CHCEMY NAGRADZAĆ UCZNIÓW UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH, UCZNIÓW AKTYWNYCH, ZAANGAŻOWANYCH W SZEROKO POJĘTĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, PROMUJĄCYCH NASZĄ SZKOŁĘ W ZAWODACH SZKOLNYCH RÓŻNEJ RANGI SPORTOWEJ.

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia z wychowania fizycznego polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej i wynikających z realizowanego programu nauczania.

W szkole funkcjonuje punktowy system oceniania bieżących postępów uczniów w nauce oparty na systemie Librus: tryb podstawowy, w którym podczas wystawiania oceny nauczyciel wpisuje dowolną liczbę punktów, mieszczącą się w dopuszczalnym zakresie punktowym wybranej kategorii oceny. Obowiązują następujące ramy punktowego oceniania wiedzy i umiejętności uczniów, które podczas klasyfikacji śródrocznej i rocznej są automatycznie przeliczane przez system Librus na % i oceny.

- 00 – 34%** - ocena niedostateczna (1)
35 – 49% - ocena dopuszczająca (2)
50 – 74% - ocena dostateczna (3)
75 – 88% - ocena dobra (4)
89 – 96% - ocena bardzo dobra (5)
97% i wyżej – ocena celująca (6)

Ogólne kryteria oceny ucznia:

W każdym semestrze przedmiotem oceny są następujące właściwości ucznia pogrupowane w trzech obszarach:

I. Aktywny udział w zajęciach z wychowania fizycznego.

Pod koniec każdego miesiąca nauki za aktywny i systematyczny udział w zajęciach uczeń może otrzymać max 12 pt. (1-12/12).

II. Poziom i postęp umiejętności ruchowych, zastosowania wiedzy w działaniu.

W każdym semestrze przeprowadzone będą 3-4 sprawdziany – testy sprawnościowe za każdy z nich uczeń może otrzymać max 6 pt. (1-6/6).

III. Aktywność ucznia.

Dodatkowo w semestrze każdy uczeń może powiększyć ilość swoich punktów (1-2/2 pt.) za:

- aktywność na zajęciach
- uczestnictwo z zawodach sportowych
- edukację zdrowotną
- uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych
- promocję szkoły
- organizację imprez sportowych

Uwagi:

1.Nauczyciel na podstawie pisemnej opinii Poradni psychologiczno – pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniża wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe uniemożliwiające sprostaniu wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

2.Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego dotyczącego całego okresu lub roku szkolnego. Dyrektor szkoły może również zwolnić w/w ucznia z obecności na lekcji.

3.Przy zwolnieniach lekarskich obejmujących czas krótszy niż cały okres , zwolnienia z ćwiczeń dokonuje nauczyciel prowadzący.

Uczeń, który nie brał udziału w przeprowadzanych sprawdzianach-testach sprawnościowych otrzymuje – 0/6 (za każdy sprawdzian).

4.Uczeń zwolniony z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego ma obowiązek uczestniczenia w lekcji i przynoszenia sportowego obuwia zmiennego .Uczeń może pełnić rolę pomocnika nauczyciela w przygotowaniu i organizacji zajęć.

5.Uczeń , który przedstawi czasowe zwolnienie lekarskie ma możliwość uzyskania oceny śródrocznej (końcoworocznej) po zaliczeniu zaległych sprawdzianów-testów sprawnościowych w terminie wyznaczonym przez nauczyciela prowadzącego.

6.Nauczyciel , ma prawo za pomocą diagnozy rozpoznać możliwości uczniów . Wyniki są wyłącznie informacją dla nauczyciela , nie zapisuje się ich w dzienniku i nie uwzględnia przy wystawianiu oceny za okres.

7.Nauczyciel wychowania fizycznego ustala termin sprawdzianu z tygodniowym wyprzedzeniem .

8.Uczeń nieobecny podczas sprawdzania umiejętności i wiadomości z przyczyn usprawiedliwionych musi zaliczyć sprawdzian do tygodnia przed wystawieniem propozycji ocen śródrocznych lub rocznych.

9.Sposób informowania o ocenach:

- w formie ustnej , bezpośrednio po realizacji zadań
- poprzez informację w dzienniku internetowym.

10.Uczeń przystępuje do zajęć wf wyłącznie w stroju sportowym.

11.Uczeń jest zwolniony z ćwiczeń tylko za okazaniem zwolnienia od lekarza , rodzica, bądź opiekuna prawnego z uzasadnieniem .

12.Uczeń przestrzega zasad BHP i regulaminów podanych przez nauczyciela na pierwszych zajęciach.

13. W każdym semestrze – uczeń może 2 razy zgłosić nie przygotowanie do zajęć bez podania przyczyny.

Szczegółowe kryteria oceniania

Ocenę celującą –

Otrzymuje uczeń , który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą i umiejętnościami lub uczestniczy w zajęciach sportowo- rekreacyjnych, konkursach, olimpiadach i bierze udział w zawodach reprezentując szkołę. Aktywizuje siebie i innych do samousprawniania i jest kreatywny podczas lekcji. Jego postawa na lekcji jest wzorem dla innych uczniów.

Ocenę bardzo dobrą –

Otrzymuje uczeń który, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Czynn timerzniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo rekreacyjnym. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania , wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Opanował wymagania przewidziane w programie na ocenę bardzo dobrą .

Ocenę dobrą –

Otrzymuje uczeń , który aktywnie uczestniczy w zajęciach , bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości , uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym. Opanował wymagania przewidziane w programie na ocenę dobrą.

Ocenę dostateczną –

Otrzymuje uczeń , który adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu , opanował stopień postępu w przyswojeniu wiadomości i umiejętności wymaganych w programie na ocenę dostateczną. Jego poziom staranności i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć jest na poziomie dostatecznym.

Ocenę dopuszczającą –

Otrzymuje uczeń , który wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu .Uczestniczy w zajęciach niesystematycznie i ma niechętny stosunek do ćwiczeń. Wykazuje bardzo małe postępy w samo usprawnianiu i posiada niezadowalające wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Podejmuje próby wykonania ćwiczeń fizycznych .Przejawia znaczne braki w zakresie wychowania społecznego.

Ocenę niedostateczną –

Otrzymuje uczeń , który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu , nie bierze czynnego udziału w lekcji , swoim zachowaniem dezorganizuje prace stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowcy tryb życia.

Uczeń nieklasyfikowany.

Otrzymuje uczeń , który ma poniżej 50% obecności na lekcjach.

Egzamin klasyfikacyjny lub poprawkowy.

Ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego jest ustalana na podstawie:

- wysiłku ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć
- osiągnięć edukacyjnych ucznia, czyli umiejętności ruchowych i umiejętności zastosowania wiedzy w działaniu.

Udział oceny wysiłku w ocenie klasyfikacyjnej stanowi $\frac{2}{3}$, a udział oceny osiągnięć – $\frac{1}{3}$.

Egzamin klasyfikacyjny i poprawkowy z wychowania fizycznego ma przede wszystkim formę zadań praktycznych i dotyczy składowej oceny klasyfikacyjnej – osiągnięć edukacyjnych.

Wymagania (zadania) dla ucznia w ramach egzaminu klasyfikacyjnego dotyczą umiejętności ruchowych oraz umiejętności zastosowania wiedzy w działaniu . Zadania dla ucznia dotyczą treści wynikających z podstawy programowej oraz realizowanego programu wychowania fizycznego.

Ostatecznie ocenę klasyfikacyjną ucznia ustala się uwzględniając proporcjonalnie:

- ocenę wysiłku ustaloną na podstawie obserwacji aktywności ucznia w ciągu całego roku szkolnego
- wynik egzaminu klasyfikacyjnego lub poprawkowego.

Przykłady przeprowadzanych sprawdzianów – testów sprawnościowych.

Nauczyciel wybiera sprawdziany i dostosowuje do możliwości uczniów

Klasa I - chłopcy

Semestr I

1. LA bieg na 60 i 100 metrów, bieg na 600 i 1000 metrów, skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.
2. PS odbicia piłki w kole i przez siatkę sposobem górnym i dolnym.
3. PN żonglerka piłki stopą.
4. PK kozłowanie slalomem ,zatrzymanie, rzuty do kosza z miejsca
5. PR rzut w wyskoku.
6. GI przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego.

Semestr II

1. LA rzut piłką lekarską 3 kg w tył przez głowę.
2. PS zagrywka sposobem tenisowym.
3. SIŁ wyciskanie hantli 5 kg jednorącz
4. PK rzuty do kosza z wyskoku.
5. PR kozłowanie , podanie półgórne, zwód pojedynczy przodem w prawo / lewo / , chwyt, rzut po przeskoku
6. GI przewroty w tył do rozkroku .

Klasa II - chłopcy

Semestr I

1. LA wyskok dosiężny
2. PS odbiór piłki z zagrywki
3. SIŁ ugięcia ramion w podporze przodem
4. GI przewrót w tył ze stania do przysiadu podpartego
5. PN prowadzenie piłki slalomem, podanie do partnera, odegranie , strzał do bramki z „pierwszej” piłki
6. PK rzuty osobiste

Semestr II

1. LA bieg na 100 i 1000 m

2. SIŁ podciąganie na drążku
3. PR zwód pojedynczy tyłem
4. GI skok kuczny przez kozła
5. PS odbicia piłki w dwójkach sposobem górnym i dolnym
6. PN przyjęcie piłki klatką piersiową po rzucie z autu

Klasa III - chłopcy

Semestr I

1. LA pchnięcie piłką lekarską 3kg
2. GI układ ćwiczeń pojedynczo i parami
3. PN strzał do bramki głową po rzucie z autu.
4. SIŁ uginanie ramion w podporze przodem / pompki /
5. PR rzut do bramki ze skrzydła
6. PS atak z wystawionej piłki

Semestr II

1. LA skok w dal, biegi krótkie i długie
2. GI układ ćwiczeń z przyborem.
3. PK kozłowanie slalomem zakończone rzutem do kosza w wyskoku.
4. PS zbiec piłki z własnego podrzutu
5. PR rzut karny / celność rzutu /
6. SIŁ seria 15 powtórzeń 5-ciu stanowisk siłowni / czas /

Klasa I - dziewczęta

Semestr I

1. LA bieg wahadłowy 10 x 5m
2. GI układ ćwiczeń wolnych
3. SIŁ rzut piłką lekarską w tył znad głowy
4. PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym
5. PK kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki

Semestr II

1. LA skok w dal z miejsca z odbicia obunóż, biegi krótkie i długie
2. GI układ gimnastyczny pojedynczy i parami
3. PS zagrywka sposobem tenisowym
4. PK rzut do kosza z wyskoku

5. PR rzut w wyskoku po podaniu

Klasa II - dziewczęta

Semestr I

1. LA biegi krótkie i długie z pomiarem czasu
2. GI układ akrobatyczny
3. SIŁ w zwisie tyłem na drabinkach unoszenie ugiętych nóg do klatki piersiowej
4. PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym
5. PK konkurs rzutów osobistych

Semestr II

1. LA skok w dal
2. GI układ ćwiczeń równoważnych
3. PS zagrywka sposobem tenisowym
4. SIŁ brzuszki na ławce skośnej
5. PR rzut do bramki po zwodzie

Klasa III - dziewczęta

Semestr I

1. LA bieg krótkie i długie, bieg wahadłowy
2. GI zwinnościowy tor przeszkód
3. SIŁ w zwisie tyłem na drabinkach unoszenie ugiętych nóg do klatki piersiowej
4. PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym
5. PK konkurs rzutów osobistych

Semestr II

1. LA skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
2. GI waga przodem, układ ćwiczeń na przyrządzie
3. PS zagrywka sposobem tenisowym
4. PK rzut do kosza po przeskoku
5. PR rzut na odległość

EDUKACJA ZDROWOTNA – Realizowana w cyklu 30 godzinnym

w ciągu całego etapu edukacyjnego

Uczeń po IV etapie edukacyjnym

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
- 8) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- 9) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
- 10) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- 11) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- 12) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- 13) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 14) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 15) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;

- 16) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 17) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 18) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 19) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pa-cjenta;
- 20) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- 21) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 22) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i insty-tucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 23) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.