

Zasady oceniania z wychowania fizycznego wspierające rozwój ucznia

Kryteria oceniania:

- udział w zajęciach – aktywność
- postęp sprawności fizycznej
- reprezentowanie szkoły w zawodach, imprezach sportowych
- udział w innych formach zajęć sportowo – rekreacyjnych
- wiadomości i umiejętności
- estetyka stroju i higiena osobista
- kultura osobista i postawa ucznia

Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego:

Ocena celująca:

- uczestniczy we wszystkich zajęciach, w stroju zgodnym z ustaleniami na pierwszych zajęciach
- we wszystkich próbach i testach osiąga postęp sprawności fizycznej lub utrzymuje ją na bardzo wysokim poziomie
- reprezentuje szkołę, środowisko w zawodach sportowych, bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
- zna i potrafi zastosować przepisy sportowe
- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (Sali gimnastycznej, szatni i inne)
- jest wzorem na zajęciach w szkole i środowisku, propaguje zdrowy tryb życia
- opanował umiejętności na poziomie ponadpodstawowym
- samodzielnie dokonuje prawidłowej samokontroli i samooceny
- pomaga uczniowi słabszemu
- zna regulamin oceniania

Ocena bardzo dobra:

- uczestniczy we wszystkich zajęciach
- w większości testów i prób osiąga postęp sprawności fizycznej
- bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
- zna przepisy sportowe i stara się je stosować
- przestrzega regulaminy i przepisy BHP
- jest wzorem na zajęciach w szkole i środowisku
- samodzielnie dokonuje prawidłowej samokontroli i samooceny
- pomaga uczniowi słabszemu
- zna regulamin oceniania

Ocena dobra:

- uczestniczy w zajęciach, samodzielnie wykonuje ćwiczenia – popełnia błędy
- sprawność fizyczną utrzymuje na stałym poziomie
- nieregularnie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
- zna przepisy sportowe, nie zawsze je stosuje, strój bywa niekompletny
- przestrzega regulaminy i przepisy BHP
- potrafi współpracować w grupie i nie sprawia kłopotów wychowawczych
- większość umiejętności opanował na poziomie ponadpodstawowym
- samodzielnie podejmuje próby prawidłowej samokontroli i samooceny
- zna regulamin oceniania

Ocena dostateczna:

- nie osiąga postępów w podnoszeniu sprawności fizycznej
- nie dąży do podniesienia swojej sprawności fizycznej
- nie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych, często jest nieprzygotowany
- słabo zna przepisy sportowe, źle je interpretuje
- nie wykazuje znajomości regulaminów przepisów BHP
- umiejętności opanował na poziomie podstawowym
- dokonuje samokontroli i samooceny z pomocą nauczyciela
- nie wykazuje znajomości regulaminu oceniania
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela

Ocena dopuszczająca:

- opuszcza zajęcia bez usprawiedliwienia
- często jest nieprzygotowany do zajęć
- nie zna przepisów sportowych
- obniża swoją sprawność fizyczną
- łamie regulaminy i przepisy BHP
- opanował umiejętności podstawowe, z dużymi błędami wykonuje ćwiczenia
- nie potrafi dokonać samokontroli i samooceny
- ma lekceważący stosunek wobec kolegów i nauczyciela
- nie współpracuje w zespole
- nie zna regulaminu oceniania

Ocena niedostateczna:

- nie spełnił wymagań podstawowych, nawet przy pomocy nauczyciela nie podejmuje próby wykonania prostych ćwiczeń wymagających zastosowania wiedzy i podstawowych umiejętności ruchowych
- swoją postawą dezorganizuje zajęcia
- nie bierze udziału w zajęciach mimo zachęty nauczyciela

Określenie warunków zaliczenia przedmiotu i sposobów poprawy uzyskiwanych wyników:

1. Obecność na lekcji:

uczeń jest klasyfikowany jeżeli jego obecność (czynna) na zajęciach wynosi ponad 50%
w przypadku uzasadnionej niezdolności do ćwiczeń w drugim semestrze, może zostać przepisana ocena z pierwszego semestru

2. Sprawność fizyczna:

uczeń zna poziom własnej sprawności fizycznej
uczeń podejmuje działania w celu jej poprawy

3. wiadomości i umiejętności:

uczeń zna przepisy różnych dyscyplin sportowych i stara się je stosować
potrafi stosować poznane ćwiczenia w różnych sytuacjach życiowych
zna podstawowe ćwiczenia rozwijające poszczególne partie mięśniowe
uczeń przestrzega poznanych regulaminów

4. estetyka stroju i higiena osobista:

dostosowuje strój do warunków zajęć
zna i stosuje zasady higieny osobistej

5. kultura osobista:

uczeń współpracuje z zespołem
podejmuje próby pomocy mniej zdolnym kolegom
nie używa wulgaryzmów

6. sposoby poprawy uzyskiwanych wyników:

uczeń może poprawić dany sprawdzian za zgodą nauczyciela
uczeń ma możliwość uczestniczenia w zajęciach pozalekcyjnych celem podniesienia własnych umiejętności
w zależności od stopnia opanowania ćwiczeń nauczyciel zwiększa ilość czasu (prób), aby dać możliwość poprawnego wykonania ćwiczenia
uczeń może zostać oceniony za np. przeprowadzenie rozgrzewki, sędziowanie, kibicowanie, organizację miejsca ćwiczeń lub zawodów

Pozostałe warunki uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego:

- przed lekcjami w-f należy zostawić swoje rzeczy w świetlicy i przejść na swój korytarz
- przerwy między lekcjami w-f uczniowie spędzają w świetlicy, nie wolno zostawać w przebieralni bez ważnego powodu, aby wyjść na zewnątrz trzeba zmienić obuwie
- nie wolno bez zgody i obecności nauczyciela wchodzić na salę gimnastyczną
- strój i obuwie muszą być odpowiednie i czyste
- za uszkodzenia sprzętu, spowodowanie uszczerbku na zdrowiu, wynikające z niewłaściwego zachowania – odpowiada uczeń
- uczeń nie ćwiczący powinien mieć pisemne zwolnienie albo ważny powód
- obowiązujący strój to biała koszulka bez zbędnych dodatków oraz ciemne sportowe spodenki nie krępujące ruchów, właściwe obuwie sportowe przeznaczone tylko do ćwiczeń na sali
- długie włosy muszą być spięte gumką, paznokcie nie mogą być za długie
- na dworze strój dostosowujemy do warunków atmosferycznych
- nauczyciel może zwolnić ucznia do domu tylko na odpowiednią prośbę pisemną rodzica (opiekuna pr.), potwierdzoną przez wychowawcę lub dyrektora szkoły
- niedopuszczalne jest wchodzenie na salę gimnastyczną z założoną biżuterią, jedzeniem lub picciem, a także z różnymi niebezpiecznymi przedmiotami
- nie wolno wносить na salę telefonów komórkowych bez zgody nauczyciela
- uczniowie dbają o rzeczy własne i kolegów pozostawione w przebieralni, sprawdzają czy nauczyciel, o ile to możliwe, zamknął przebieralnię na klucz
- wszyscy uczniowie dbają o ład i porządek w przebieralni, każdy incydent lub usterkę mają obowiązek natychmiast zgłosić dyżurnemu nauczycielowi, nie wolno wychylać się przez okno, siadać na parapetach

Elementy obniżające wartość sportową oceny z wychowania fizycznego:

- uniemożliwianie innym uczniom wykonania ćwiczeń jeśli były oceniane – ocena 1
- przewinienie np. bójka lub nieuzasadniona odmowa wykonania ćwiczenia – ocena 1
- żucie gumy w czasie zajęć - uwaga
- biżuteria niezdjęta - wykluczenie z ćwiczeń – nieprzygotowanie do lekcji
- brak koszulki w białym kolorze
- niewłaściwe spodenki – wg uznania nauczyciela nieprzygotowanie do lekcji
- złe (brudne) obuwie lub brak obuwia na zmianę – nieprzygotowanie do lekcji

uczeń może być **trzy** razy w ciągu semestru nieprzygotowany bez konsekwencji, każde następne nieprzygotowanie będzie miało wpływ na ocenę semestralną oraz końcową.

Nauczyciel wychowania fizycznego w swojej pracy wspiera się własnym zeszytem, w którym odnotowuje: obecności, przygotowanie do lekcji, uwagi, wyniki testów i sprawdzianów, oceny itp.

Oczywiste jest, że uczniowie uprawiają inne formy aktywności ruchowej poza szkołą, ale nie wpływa to bezpośrednio na ocenę z wychowania fizycznego. **NAJWAŻNIEJSZA JEST WASZA AKTYWNOŚĆ I ZAANGAŻOWANIE NA LEKCJACH W-F.**