

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OBOWIĄZUJĄCY PUBLICZNEJ GIMNAZJUM MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W ŁODZI

## PODSTAWA PRAWNA

1) Zgodnie z Rozporządzeniem MENIS z dnia 07.09.2004r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (...) z późniejszymi zmianami;

& 7

... Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki, muzyki należy brać w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (...).

2) Statut Szkoły

3) Wewnątrzszkolny System Oceniania

## OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW/ STANDARDY OSIĄGNIĘĆ

W edukacji fizycznej występują procesy:

- Kształcenie fizyczne, a w nim kształtowanie ciała (umiejętności i sprawności).
- Kształcenie na temat ciała (wiedza).
- Kształtowanie postawy (wartości, postawa, przekonania).

### Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie umiejętności i sprawności

Uczeń potrafi:

- Ocenic swój rozwój fizyczny i kształtować go, dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności ruchowych.
- Wykorzystać dany test do pomiaru wybranej właściwości sprawności i wydolności.
- Samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.
- Dobrać i wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy i przeciwdziałać im.
- Zaproponować i zorganizować dla swoich rówieśników bezpieczne zabawy w różnych środowiskach.
  - Wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.
  - Bezpiecznie zachować się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach.
- Udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
- Podporządkować się przepisom i regułom działania.
- Zorganizować zawody sportowe w wybranych dyscyplinach sportowych, pełnić rolę zawodnika i sędziego na tych zawodach.
- Zachować się poprawnie w roli kibica sportowego w sytuacji zwycięstwa i porażki.
- Poprawnie wykonywać podstawowe elementy techniki różnych dyscyplin sportowych.

## Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy

Uczeń wie:

- Jak bezpiecznie zorganizować zajęcia w każdym środowisku dla siebie i swoich rówieśników.
- Jakie są zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.
- Jakie są najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania.
- Jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom.
- Jakie ćwiczenia, zabawy i gry kształtują i doskonalą określone zdolności kondycyjne i koordynacyjne.
- Jak rozwijać sprawność morfo funkcjonalną własnego organizmu.
- Jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu i zachowanie prawidłowej sylwetki.

Uczeń zna:

- Zasady bezpieczeństwa organizacji i uczestnictwa w różnych zabawach, grach, zawodach sportowo-rekreacyjnych.
- Zasady kształtowania sprawności fizycznej w różnych warunkach
- Rodzaje testów sprawności fizycznej i wydolnościowej.
- Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała.
- Ćwiczenia wzmacniające określone grupy mięśniowe i ćwiczenia oddechowe.
- Przepisy wybranych dyscyplin sportowych.
- Podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnych form aktywności ruchowej. Zasady zachowania: ucznia – kibica sportowego i ucznia – zawodnika.

## Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie wartości, postaw i przekonań

Uczeń:

- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną i ruchową.
- Chętnie uczestniczy w zajęciach ruchowych.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Prowadzi higieniczny tryb życia, unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.
- Dbą o własne zdrowie i ciało.
- Zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym, podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
- Stosuje podczas ćwiczeń samo ochronę i asekurację.
- Wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy.
- Wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez sportowo-rekreacyjnych.
- Jest świadomy potrzeby czynnego wypoczynku.
- Współpracuje w grupie, pomaga słabszym.
- Właściwie się zachowuje w czasie pełnienia roli zawodnika i kibica.
- Stosuje zasady „fair play”.
- Wykazuje zainteresowania wybraną dyscypliną sportu.
- Zna tradycję ruchu olimpijskiego.

## **KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

CELUJĄCA

- ② Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb.
- ② Swoją postawą daje przykład do naśladowania, prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia
- ② Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.
- ② Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.

#### BARDZO DOBRA

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
- Jest bardzo sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych i zawodach sportowych.

#### DOBRA

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
- Angażuje się w zajęcia o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

#### DOSTATECZNA

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
- Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym.
- W jego wiadomościach z zakresu w-f są znaczne luki, a tych które ma nie umie wykorzystać w praktyce.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

#### DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
- Jest mało sprawny fizycznie
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
- Na zajęciach w-f przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do zajęć.

#### NIEDOSTATECZNA

- Uczeń nie spełnia wymagań stawianych przez program.
- Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
- Nie posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
- Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- Nie wykazuje chęci do uczestnictwa w zajęciach, nagminnie jest nieprzygotowany bądź opuszcza zajęcia

## UCZEŃ

- Uczeń ma obowiązek usprawiedliwienia każdej nieobecności na zajęciach u nauczyciela w-f.
- Uczeń może być nieklasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania
- Uczeń może być dwa razy nieprzygotowany do lekcji, za każde kolejne nieprzygotowanie otrzymuje ocenę niedostateczną.
- Każdego ucznia obowiązuje strój sportowy do ćwiczeń na lądzie: koszulka , obuwie sportowe, spodenki, dres; do ćwiczeń na pływalni : strój kąpielowy, czepek, okulary