

**Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego
w Zespole Szkół z DNJB w Hajnówce wdrożony
w roku szkolnym 2016/17**

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego uwzględnia i realizuje założenia i wymagania wewnątrzszkolnego systemu oceniania i stanowi jego element.

PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Oceniane będą:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

SKALA OCEN

1. niedostateczny
2. dopuszczający
3. dostateczny
4. dobry
5. bardzo dobry
6. celujący

„-” „+” minusy i plusy wstawiane w dzienniku nauczyciela wf

Ustalenia szczegółowe dotyczące PSO z wychowania fizycznego:

I. Uczeń zobowiązany jest do :

- Posiadania właściwego stroju i wyglądu:
 - białej koszulki sportowej i spodenek sportowych,
 - obuwia o odpowiedniej podeszwie,
 - dresów w sezonie jesiennym i wiosennym wg potrzeb
 - zadbanych i krótkich paznokci,
 - nie nosić kolczyków, wisiorków, bransoletek
 - nie używać urządzeń elektronicznych (komórki ,playery, aparaty fotograficzne itp)
- Zaangażowanego udziału w wykonywaniu zadań ruchowych wg możliwości (zwolnienia lekarskie z częściowych ćwiczeń,otyłość,niedyspozycje)

II. Uzyskiwanie ocen cząstkowych:

Co oceniać?	Jak i kiedy oceniać ?
Brak stroju (nieprzygotowaniem) Uczeń w semestrze ma prawo do jednego nieprzygotowania bez usprawiedliwienia oraz trzech nieprzygotowań po uprzednim usprawiedliwieniu od rodzica i wszystkich lekarskich zwolnień	Zaznaczyć na bieżąco w zeszytcie nauczyciela w-f., obniżyć miesięczną ocenę za drugim razem i każdym następnym nieusprawiedliwionym nieprzygotowaniem .
Ucieczka z lekcji (<i>opuszczenie lekcji bez powiadomienia nauczyciela prowadzącego lub wychowawcy</i>) Wszelkie przejawy niehigienicznego trybu życia, szkodenia własnemu zdrowiu (papierosy, alkohol, narkotyki)	Obniżyć miesięczną ocenę za każdą ucieczkę Obniżyć miesięczną ocenę za każdą „wpadkę”
Niewłaściwy strój , wygląd , obelżywe słownictwo , spóźnienia zdyscyplinowanie Aktywność (lub brak aktywności), zaangażowany udział w wykonywaniu zadań ruchowych wg możliwości. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa Postępowanie fair play Pozszanowanie sprzętu	„-” „+” (znaczniki:minusy i plusy) wstawiamy w zeszytcie nauczyciela w-f. Za każdy miesiąc wstawiamy w dzienniku lekcyjnym ocenę w skali 1-6 w zależności od liczby uzyskanych znaczników : 6 - za uzyskanie „+” na więcej niż połowa odbytych lekcji i bez „-” 5 – za uzyskanie „+” na więcej niż połowa odbytych lekcji i jeden „-” 4 – przewaga „+” nad „-” 3 – brak znaczników lub równowaga „-” i „+” 2 – przewaga „-” nad „+” 1 – za uzyskanie „-” na więcej niż połowa odbytych lekcji i bez „+” Systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych podnosi miesięczną ocenę za aktywność o jeden stopień w górę (jeśli ocena 6 była najwyższym stopniem stawiamy dodatkowo kolejną ocenę 6)
Przeprowadzenie rozgrzewki	Stopień w skali 3-6
Postęp sprawności wg, wybranych testów sprawnościowych	Ocena celująca za postęp w dwóch próbach lub uzyskanie najlepszych wyników w grupie Ocena bdb za postęp w jednej próbie
Umiejętności ruchowe	Stopień w skali 3-6 Ocena ndst za nieprzystąpienie do próby
Wykonanie drobnych pomocy dydaktycznych. Pomoc w organizowaniu imprez sportowych szkolnych i pozaszkolnych. Udział w zawodach sportowych na szczeblu szkoły , powiatu ,województwa. Reprezentowanie szkoły. Systematyczny udział w pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej. Uzyskany wynik na zawodach	Ocena bdb lub cel okazjonalnie.
Edukacja zdrowotna	Ocena od 1 do 6 za przygotowanie i omówienie prezentacji lub referatu .

II. Wymagania na poszczególne stopnie śródroczne i końcoworoczne:

Wymagania pełne (bardzo dobry)

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji (tylko raz brak stroju)
2. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej oraz umiejętności ruchowych.
3. Ćwiczy z pełnym zaangażowaniem na każdej lekcji (przeważnie otrzymuje „+” na lekcjach)
4. Wiedzę z zakresu kultury fizycznej wykorzystuje w praktyce.
5. Zawsze kieruje się zasadą „fair play”.
6. Czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, organizowanie zawodów, wykonanie pomocy , itp)
7. Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych (sporadycznie) i startuje w zawodach.

Wymagania wykraczające (celujący) .

Spełnia wymagania pełne oraz osiąga sukcesy sportowe lub systematycznie uczestniczy w pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej.

Wymagania rozszerzone (dobry)

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji (sporadyczny brak stroju).
2. Uczestniczy we wszystkich sprawdzianach.
3. Wykazuje postęp w rozwoju sprawności fizycznej.
4. Potrafi pokazać i nazwać większość ćwiczeń oraz angażuje się na lekcji.
5. Zna zasady samo ochrony i asekuracji.
6. Przestrzega zasad higieny i wypoczynku.
7. Posiada wiadomości określone programem.

Wymagania podstawowe (dostateczny)

1. Jest przygotowany do lekcji (sporadyczny brak stroju)
2. Uczestniczy w większości sprawdzianów i testach.
3. Wykazuje minimalny wzrost sprawności fizycznej.
4. Potrafi nazwać i wykonać większość ćwiczeń ruchowych.
5. Przestrzega zasady higieny osobistej i otoczenia (czasami szkodzi własnemu zdrowiu :
papierosy,
alkohol, narkotyki).

Wymagania konieczne (dopuszczający)

1. Często nieprzygotowany do większości lekcji .
2. Potrafi pokazać i nazwać niektóre ćwiczenia.
3. Uczestniczy w niektórych sprawdzianach.
4. Zna podstawowe zasady higieny i wypoczynku.
5. Zna niektóre przepisy dyscyplin sportowych.
6. Prowadzi niehigieniczny tryb życia, szkodzi własnemu zdrowiu (papierosy, alkohol, narkotyki)

Nie spełnia wymagań koniecznych (niedostateczny)

1. Jest często nieprzygotowany do lekcji (nieusprawiedliwiony brak stroju).
2. Nie przestrzega zasad bhp i fair play..
3. Nie uczestniczy w sprawdzianach lub czyni to rzadko.
4. Nie wykazuje się aktywnością na lekcjach.

Uczeń jest **nieklasyfikowany** gdy nie uczestniczy (ucieczki z lekcji, brak stroju) w ponad 50% odbytych lekcji.

Uczeń jest **zwolniony** na podstawie decyzji dyrektora szkoły , którą dyrektor wystawia na podstawie okresowego(rocznego ,półrocznego) zwolnienia lekarskiego wystawionego przez lekarza specjalistę.

Uczniowie nieprzygotowani do lekcji (zwolnienie lekarskie , zwolnienie od rodzica , brak stroju) podczas zajęć zajmują wyznaczone przez nauczyciela miejsce. Jeśli jest taka potrzeba pomagają nauczycielowi przy sędziowaniu i rozstawianiu przyborów sportowych. Na lekcje nie wnoszą żadnych urządzeń, komórek, przyborów , jedzenia, napojów, zeszytów i książek.

III. Poprawa ocen :

- oceny mogą podlegać poprawie na prośbę ucznia. Termin poprawy musi być ustalony z nauczycielem.
- nie podlegają poprawie oceny (miesięczne) uzyskane na podstawie plusów i minusów
- ocena uzyskana przez ucznia z poprawy jest oceną ostateczną

IV. Analiza postępów w nauce odbywa się poprzez :

- systematyczną kontrolę postępów poprzez testy sprawności motorycznej i sprawdziany umiejętności
- omówienie najczęściej popełnianych błędów oraz szczegółową analizę na forum klasy;
- indywidualne wyjaśnienie uwag odbywa się na prośbę uczniów

V. Dostosowania do specyficznych potrzeb edukacyjnych:

- przedmiotowy system oceniania uwzględnia zasady dostosowania uczniów o różnych potrzebach edukacyjnych zgodnie z sugestią lekarza.

Zestawy wyników do oceny sprawności fizycznej wg Chromińskiego

Tabela 1

Chłopcy			
Wiek (lata)	Bieg na 60 m (s)	Rzut piłką lekarską (m)	Bieg na 1000m*(min)
13	8,6-9,2-9,6-10,3	7,30-6,70-6,10-5,50	3,20- 3,50 -4,15 -4,35
14	8,4-8,9-9,4-9,9	8,80-8,20-7,60-7,00	3,10- 3,45- 4,05- 4,25
15	8,2-8,7-9,2-9,7	9,60-9,10-8,50-7,90	3,02- 3,35- 3,50 -4,17
16	8,0-8,6-9,0-9,6	10,50-10,00-9,50-9,00	2,57- 3,30- 3,45 -4,12
17	7,8-8,4-8,8-9,2	10,90-10,40-9,90-9,40	2,52- 3,25- 3,40- 4,07
18	7,6-8,3-8,6-8,9	11,40-10,90-10,40-9,90	2,47- 3,20- 3,35- 4,02
19	7,4-8,2-8,5-8,8	11,90-11,50-11,00-10,50	2,47- 3,20- 3,35- 4,02
Ocena	6 – 5 - 4 - 3	6 – 5 - 4 - 3	6 – 5 - 4 - 3

- W truchcie za liderem bierze się pod uwagę tylko czas (min) bez względu na liczbę przebiegniętych metrów

Tabela 2

Dziewczęta			
Wiek (lata)	Bieg na 60m (s)	Rzut piłką lekarską (m)	Bieg na 600m (min)
13	9,4-9,9-10,4-10,9	6,0-5,50-5,00-4,50	2,04-2,35-2,56-3,15
14	9,3-9,8-10,3-10,8	6,70-6,20-5,70-5,20	2,03-2,34-2,55-3,14

15	9,2-9,7-10,2-10,7	6,80-6,40-6,00-5,60	2,03-2,33-2,53-3,12
16	9,1-9,6-10,1-10,6	7,00-6,70-6,30-5,90	2,02-2,31-2,46-3,01
17	9,0-9,5-10,00-10,5	7,40-7,10-6,70-6,30	2,01-2,30-2,45-3,00
18	8,9-9,4-9,9-10,4	7,90-7,50-7,10-6,70	2,01-2,29-2,44-2,59
19	8,8-9,3-9,8-10,3	8,40-8,00-7,60-7,20	2,00-2,28-2,43-2,5

Sklon tułowia w przód - próba gibkości

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

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	3
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	3
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	3
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	4
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	5
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	6

Test Coopera (13-20)

Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m