

## Wymagania edukacyjne

### PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Technikum 5 letnie (po szkole podstawowej)

#### Standardy osiągnięć

Po ukończeniu zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien posiadać wiedzę i umiejętności, które umożliwiają :

- Dokonanie samooceny możliwości i potrzeb ruchowych na podstawie pomiaru podstawowych właściwości somatycznych i fizjologicznych
- Umiejętne stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz sprawność ruchową i fizyczną
- Organizowanie i aktywne uczestnictwo w indywidualnych i zespołowych formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej
- Stosowanie różnorodnych form relaksacji po pracy umysłowej i fizycznej
- Przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych

#### Ocenianie

Ocenianie odbywa się w trzech płaszczyznach :

- Poziom sprawności fizycznej
- Postawa ucznia
- Frekwencja

Poziom sprawności fizycznej – wymagania:

- Stałe kształtowanie poziomu zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- Systematyczne podnoszenie poziomu umiejętności
- Doskonalenie poziomu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego nabywanie umiejętności samo usprawniania

Poziom sprawności fizycznej oceniamy podczas sprawdzianów z poszczególnych dyscyplin sportowych. Ocena w skali 1-6

Postawa ucznia – wymagania :

- Aktywny udział w zajęciach i współuczestniczenie w ich organizacji
- Właściwa współpraca w grupie – praktyczne wdrażanie postawy „fair – play”
- Pomoc słabszym uczniom
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z sali gimnastycznej

Na koniec semestru ogólna ocena za postawę ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.

Frekwencja – wymagania :

- Punktualność
- Systematyczne uczęszczanie na lekcje

Przy ocenie frekwencji nie ma znaczenia, czy obecność była usprawiedliwiona czy nie. W uzasadnionych indywidualnych przypadkach (np. kontuzja sportowa) nauczyciel nie będzie wliczał tej nieobecności do ogólnej frekwencji.

### **Wymagania na poszczególne oceny (semestralne, roczne)**

<b>Kryteria ocen semestralnych</b>	
Ocena celująca	<p>Otrzymuje uczeń który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na koniec poprzedniego semestru uzyskał co najmniej ocenę bardzo dobrą</li> <li>• Opanował pełny zakres materiału przewidziany dla określonej klasy, zdobył wszystkie wymagane umiejętności, a ponadto może wykazać się wiedzą i umiejętnościami wykraczającymi poza program.</li> <li>• Potrafi samodzielnie wykonać zadane mu zagadnienie.</li> <li>• Z obowiązujących sprawdzianów otrzymuje oceny bardzo dobre (dopuszcza się jedną ocenę dobrą). Poprawia wszystkie wyniki sprawnościowe. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie i w odpowiednim tempie.</li> <li>• Zawsze jest przygotowany do zajęć lekcyjnych i aktywnie w nich uczestniczy.</li> <li>• Uczęszcza na zajęcia SKS lub na zajęcia innych organizacji sportowych.</li> <li>• Reprezentuje szkołę na imprezach sportowych lub osiąga wysokie wyniki sportowe (miejsca 1-4) przynajmniej na szczeblu międzywojewódzkim.</li> </ul>
Ocena bardzo dobra	<p>Otrzymuje uczeń który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opanował pełny zakres materiału przewidziany dla określonej klasy</li> </ul>

	<p>oraz zdobył wszystkie wymagane umiejętności. Sprawnie w różnych sytuacjach posługuje się zdobytą wiedzą i nabytymi umiejętnościami. Samodzielne wykonanie zadanego mu zagadnienia nie sprawia mu trudności.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z obowiązujących sprawdzianów otrzymuje oceny bardzo dobre i dobre.</li> <li>• Poprawia wyniki sprawnościowe przynajmniej w trzech próbach, bez obniżenia wyniku którejkolwiek próby. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką i w odpowiednim tempie.</li> <li>• Aktywnie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych i jest do nich przygotowany (może zgłosić 2 nieprzygotowania w semestrze).</li> </ul>
Ocena dobra	<p>Otrzymuje uczeń który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdobył wszystkie podstawowe umiejętności i opanował wiadomości</li> <li>• Z obowiązujących sprawdzianów otrzymuje oceny co najmniej dobre, dopuszcza się dwie oceny dostateczne. Wyniki sprawności utrzymują się na tym samym poziomie. Ćwiczenia wykonuje z niewielkimi błędami.</li> <li>• Jest przygotowany do zajęć.</li> </ul>
Ocena dostateczna	<p>Otrzymuje uczeń który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opanował podstawowe wiadomości oraz umiejętności określone programem nauczania, lecz nie podejmuje się samodzielnego omawiania wybranego tematu.</li> <li>• Z obowiązujących sprawdzianów otrzymuje oceny dostateczne.</li> <li>• Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Jego wyniki sprawnościowe obniżyły się 2-4 próbach. Ćwiczenia wykonuje z większymi błędami technicznymi.</li> <li>• Na zajęcia przychodzi przygotowany. Dopuszcza się jedną ocenę niedostateczną w semestrze za nieprzygotowanie do lekcji.</li> </ul>
Ocena dopuszczająca	<p>Otrzymuje uczeń który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowe wiadomości i umiejętności opanował w niepełnym zakresie.</li> <li>• Z obowiązujących sprawdzianów otrzymuje oceny dopuszczające. Jego sprawność motoryczna ulega ciągłemu obniżaniu.</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje niedbale bez zaangażowania i z bardzo dużymi błędami technicznymi.</li> <li>• Ma najczęściej niechętny stosunek do ćwiczeń</li> <li>• Dopuszcza się dwie oceny niedostateczne w semestrze za nieprzygotowanie do lekcji.</li> </ul>
Ocena niedostateczna	<p>Otrzymuje uczeń który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie opanował niezbędnego minimum podstawowych wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania.</li> <li>• Nie wykazuje zainteresowania przedmiotem. Ma lekceważący stosunek do zajęć.</li> <li>• Najczęściej przychodzi nie przygotowany do zajęć.</li> <li>• Na zajęciach wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.</li> <li>• Niska frekwencja.</li> </ul>

## ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE

### **Klasa I**

1. Pomiar wysokości, masy ciała i tętna , interpretacja wyników.
2. Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące).
3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.
4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, ).
5. Znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy

### **Klasa II**

1. Określenie poziomu własnej wytrzymałości.
2. Przygotowanie organizmu do wysiłku – organizacja i prowadzenie rozgrzewki.
3. Dobór i wykonanie prób z testów sprawności fizycznej (Test Coopera, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej) określających poziom wybranych zdolności motorycznych (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość).
4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.
5. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka ).
6. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

### **Klasa III**

1. Znajomość zasad „zdrowego stylu życia”
2. Dobór i wykonanie kilku ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy ze szczególnym uwzględnieniem własnych potrzeb.
3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, ).
4. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

#### **Klasa IV**

1. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, ).
2. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.
3. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy medycznej
4. Samodzielny dobór ćwiczeń do kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych

#### **Klasa V**

1. Samoocena postępu i rozwoju sprawności fizycznej na podstawie wyników z wszystkich lat nauczania
2. Samodzielne wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, ).
3. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.
4. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy medycznej
5. Samodzielny dobór ćwiczeń do kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych
6. Ocena śródroczna i końcowa może być wystawiona w oparciu o system punktowy

System punktowy ma za zadanie mobilizować uczniów do wysokiej frekwencji i zaangażowania na lekcji wf.

Uczeń otrzymuje:

- 3 pkt. za aktywny udział w lekcji

- przy sprawdzianie ocena przeliczana jest na punkty wg zasady  $\text{pkt} = \text{ocena} - 1$ , (np. przy ocenie 4 uczeń otrzymuje 3 pkt.)
- 1 pkt za brak stroju lub brak czynnego udziału w lekcji
- 2 pkt za obecność na lekcji ze zwolnieniem z ćwiczeń (jednorazowo)
- suma zdobytych punktów będzie porównana z tabelą wg której zostanie ustalona ocena półroczna i końcowa.

Przygotował zespół wf