

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM

## OCENIE NA ZAJĘCIACH WF PODLEGAJĄ:

### **Zachowania i postawy uczniów**

szczegółowy zakres: aktywność i wkładany wysiłek na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych, frekwencja, stosunek do przedmiotu, dbałość o zdrowie, unikanie nałogów, wywiązywanie się z obowiązków uczniowskich, życzliwy stosunek do innych, obowiązkowość, punktualność, pilność, stosunek do kolegów, koleżanek, poczucie odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje, kolegów, koleżanek, troska o mienie społeczne, przestrzeganie regulaminów i przepisów w zakresie wychowania fizycznego.

### **Umiejętności ruchowe**

szczegółowy zakres: stopień a przede wszystkim postęp opanowania techniki ruchu różnych dyscyplin sportowych oraz czynności rekreacyjnych, **oceniamy poziom z uwzględnieniem indywidualnych uzdolnień i możliwości.**

### **Wiadomości z zakresu kultury fizycznej**

szczegółowy zakres: znajomość określonej tematyki o rozwoju fizycznym, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce gier sportowych i dyscyplin sportowych, higienie, hartowaniu, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach i przepisach, zasadach fair play, zasadach sportowego kibicowania, itd.

### **Umiejętności organizatorskie**

szczegółowy zakres: umiejętność współorganizowania i organizowania zajęć rekreacyjno – sportowych i zabaw w grupach rówieśniczych, przeprowadzenie zbiorów rozpoczynających i kończących zajęcia, a także tworzenie zastępów i grup ćwiczebnych.

## **OCENA ZA GOTOWOŚĆ DO ZAJĘĆ**

Uczeń ma prawo do trzech nie przygotowań w trakcie semestru odnotowywanych w dzienniku nauczyciela wf, każde następne nie przygotowanie jest oceniane niedostatecznie. Wyjątek stanowią nie przygotowania usprawiedliwione przez rodziców z bardzo ważnych powodów lub zwolnienia lekarskie.

## **OCENA ZA UCZESTNICTWO W ZAWODACH**

Uczniowi przysługuje prawo do oceny za uczestnictwo w zawodach zarówno organizowanych przez szkołę jak i organizacje pokrewne, a także związki sportowe działające w strukturach poza oświatą. Ocenę wystawia się po zakończeniu cyklu rozgrywek z danej dyscypliny – są to oceny częściowe.

# UCZEŃ OTRZYMUJE OCENĘ

## CELUJĄCĄ JEŻELI:

- ☐ spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- ☐ aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną i promuje zdrowie na terenie szkoły,
- ☐ jest reprezentantem szkoły w zawodach międzyszkolnych,
- ☐ rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- ☐ jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku

## BARDZO DOBRĄ JEŻELI:

- ☐ jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego, nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,
- ☐ posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- ☐ aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- ☐ całkowicie opanował materiał programowy,
- ☐ jest bardzo sprawny fizycznie i wykazuje duże postępy w usprawnianiu,
- ☐ zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- ☐ zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć,
- ☐ potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- ☐ bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- ☐ zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża, ale nie zawsze systematycznie i konsekwentnie
- ☐ bierze aktywny udział w zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność Systematyczna

## DOBRĄ JEŻELI:

- ☐ jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- ☐ jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione,
- ☐ posiada dobrą sprawność motoryczną,
- ☐ w zasadzie poprawnie opanował materiał programowy,
- ☐ podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności,
- ☐ zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- ☐ posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela,
- ☐ nie bierze udziału lub wybiórczo uczestniczy w zawodach sportowych,
- ☐ nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie

### **DOSTATECZNĄ JEŻELI:**

- ☐ przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
- ☐ opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy,
- ☐ przynosi strój sportowy,
- ☐ dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ☐ zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- ☐ uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- ☐ posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- ☐ potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo - niektóre próby),
- ☐ wykazuje brak nawyków higienicznych,
- ☐ wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi
- ☐ wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym

### **DOPUSZCZAJĄCĄ JEŻELI:**

- ☐ na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- ☐ w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia
- ☐ przynosi strój sportowy sporadycznie
- ☐ ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- ☐ posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
- ☐ wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- ☐ opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki,
- ☐ posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
- ☐ potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych (kondycyjne i koordynacyjne),
- ☐ zna zalety i założenia zdrowego stylu życia, ale go nie stosuje (higiena osobista, nałogi, odżywianie),
- ☐ unika lub odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych, (międzyszkolnych zawodach sportowych),
- ☐ nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu.

### **NIEDOSTATECZNĄ JEŻELI :**

- ☐ ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, kolegów;
- ☐ na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego

- w zajęciach uczestniczy wybiórczo a zazwyczaj jest do nich nieprzygotowany,
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę;
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela;
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju i motywacji nauczyciela
- nie wykazuje postępów w usprawnieniu
- uczeń jest daleki od spełnienia wymagań zapisanych w podstawie programowej,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.