

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I – III

Cele edukacyjne

1. Znajomość zasad racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną, uwarunkowanych systematycznym uprawianiem różnych form aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej.
2. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce, m.in. wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, równość szans, szacunek dla przeciwnika, „czysta gra”, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
3. Motywacja do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych właściwości morfologicznych i funkcjonalnych.

Zadania szkoły

1. Uzupełnianie i utrwalanie wiedzy uczniów niezbędnej dla podejmowania świadomej, systematycznej aktywności fizycznej jako warunku zdrowego stylu życia i racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu do przeciwstawiania się negatywnym skutkom cywilizacji.
2. Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego oraz dbałości o należyty poziom sprawności fizycznej.
3. Przygotowanie uczniów do roli organizatora i aktywnego uczestnika różnorodnych form aktywności fizycznej oraz odbiorcy (kibica) widowisk sportowych.
4. Organizowanie różnorodnych zajęć z zakresu „sportów całego życia” ze szczególnym zwróceniem uwagi na formy aktywności ruchowej najbardziej odpowiednie dla rodzinnego uprawiania sportu.

Treści nauczania

1. Ćwiczenia wzmacniające muskulaturę i stymulujące funkcjonowanie układu krążeniowego.
2. Ćwiczenia z obciążeniem na odpowiednich dystansach z wykorzystaniem przyrządów i przyborów w celu podniesienia poziomu sprawności fizycznej.
3. Ćwiczenia doskonalące ruchowe umiejętności utylitarne i rekreacyjno – sportowe.
4. Sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych.
5. Zajęcia i imprezy sportowe.
6. Zajęcia i imprezy turystyczne i rekreacyjne.
7. Ćwiczenia relaksacyjne na rzecz zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
8. Samokontrola i samoocena stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
9. Historia sportu i olimpizmu.

Osiągnięcia

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

ZASADY OCENIANIA

Ocena z wychowania fizycznego spełnia funkcje: dydaktyczną, wychowawczą i społeczną oraz posiada następujące cechy: aktywizującą, sprawiedliwą, systematyczną, mobilizującą i zachęcającą, porównywalną, obiektywną, zindywidualizowaną, jawną.

SKALA OCEN

Zarówno w ocenianiu bieżącym, jak i śródrocznym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki według skali:

- celujący – 6 (cel)
- bardzo dobry – 5 (bdb)
- dobry – 4 (db)
- dostateczny – (dst)
- dopuszczający – (dop)
- niedostateczny – (ndst)

dotatkowe oznaczenia: – , + , „0”

/Znak „0” nie jest oceną lecz informuje o braku sprawdzianu i przyczynie np. terminowe zwolnienie lekarskie, ograniczenie w wykonywaniu ćwiczeń itp. Powinien być zawsze opatrzony odpowiednim komentarzem./

REGULAMIN OCENIANIA

1. Ocena dokonywana jest w sposób jawny.
2. Uczniowie na pierwszej lekcji po rozpoczęciu nowego roku szkolnego zostają zapoznani z zasadami i kryteriami oceniania oraz wymaganiami edukacyjnymi.
3. Ocenianie jest systematyczne.
4. Na prośbę ucznia ocenie towarzyszyć powinien obszerny komentarz słowny.
5. Ocenianie powinno wykazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Ocenianie powinno być obiektywne, ale także zindywidualizowane oraz zależne od możliwości ucznia, tak aby uwzględniało jego wkład pracy.
7. Ocena motywuje ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.
8. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.
9. Przy ocenianiu ucznia bierze się pod uwagę postępy jakie on wykazuje.
- 10. Rodzice są informowani o ocenach ucznia zgodnie z WSO.**
- 11. Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych są zgodne z WSO.**

PRZEDMIOT OCENY

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

Oceniane będą:

1. Systematyczny i aktywny udział w lekcji (przygotowanie się do zajęć i zaangażowanie w przebieg lekcji. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków).
2. Stosunek do współwiczającego i przeciwnika.
3. Stosunek do własnego ciała (rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia).
4. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
5. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
6. Postęp sprawności .
7. Aktywność fizyczna:
 - a. udział w zajęciach pozalekcyjnych.
 - b. udział w zawodach sportowych (jako reprezentant szkoły).
 - c. udokumentowany udział / sukcesy / w innych formach aktywności sportowej organizowanych przez szkołę oraz inne placówki lub organizacje sportowe, turystyczne i rekreacyjne.

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ I POSTĘPÓW EDUKACYJNYCH

1. Sprawdzian umiejętności technicznych danej dyscypliny.
2. Obserwacje ucznia w trakcie ćwiczeń, w trakcie gry itp.
3. Zadania kontrolne i kontrolno – oceniające.
4. Zawody klasowe.
5. Zawody szkolne i międzyszkolne.

KRYTERIA OCEN

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną. /Działalność tą należy udokumentować stosownym zaświadczeniem, dyplomem, medalem lub sprawozdaniem./
3. Jest reprezentantem szkoły w zawodach międzyszkolnych i zajmuje wysokie miejsca.
4. Rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje oraz promuje zasady zdrowego stylu życia, a także potrafi zapobiec sytuacjom niebezpiecznym.
5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i w środowisku.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
2. Zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i inwencją podczas zajęć.
3. Potrafi samodzielnie kontrolować stan wydolności organizmu, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga postępy w osobistym usprawnianiu.
4. Zna podstawowe przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych, potrafi zorganizować proste gry szkolne i rekreacyjne oraz umie prawidłowo wykonać rozgrzewkę.
5. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do aktywności w lekcji.
6. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz ćwiczy indywidualnie.
7. Nie odmawia udziału w zawodach międzyszkolnych.
8. Posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
9. Zna zasady zdrowego stylu życia oraz świadomie i samodzielnie stara się je wdrażać.
10. Swoim postępowaniem nie naraża zdrowia własnego ani innych osób.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Stara się brać aktywny udział w lekcji, wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie lub wykazuje postępy.
3. Umiejętności ruchowe opanowuje stosunkowo szybko i dąży do ich doskonalenia.
4. Zadania i ćwiczenia oraz elementy techniczne wykonuje z małymi błędami, które stara się poprawić.
5. Poznaje i próbuje zastosować podstawowe przepisy gry poszczególnych dyscyplin sportowych.
6. Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale potrzebuje wskazówek.
7. Wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, indywidualnie podnosi sprawność i umiejętności.
8. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń.
9. Rozumie potrzebę zdrowego stylu życia i zgodnie z nią postępuje.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze aktywnie w nich uczestniczy.
2. Wielokrotnie zgłasza brak stroju, jest nie przygotowany do udziału w lekcji.
3. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która utrzymuje się na tym samym poziomie lub wykazuje spadek.
4. Umiejętności ruchowe opanowuje powoli, nie przykłada się do ich doskonalenia.
5. Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie lub niestarannie i z dużymi błędami, które nie zawsze stara się poprawić.

6. Pozna je , ale nie zawsze stosuje podstawowe przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych.
7. Posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać w praktyce.
8. Potrafi wybiórczo dokonać samooceny sprawności i umiejętności.
9. Wykazuje brak nawyków dbałości o zdrowy styl życia.
10. Wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi. Nie wykazuje chęci samodzielnego wykonywania zadań ruchowych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach, ma nieusprawiedliwione nieobecności, jest obecny na nieco więcej niż połowie zajęć.
2. Sporadycznie posiada odpowiedni strój sportowy.
3. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu.
4. Wykazuje małe zainteresowanie doskonaleniem swoich umiejętności oraz podejmowaniem aktywności.
5. Nie bierze udziału w sportowym życiu szkoły.
6. Sporadycznie wykonuje poprawnie elementy techniczne objęte programem, nie potrafi wykorzystać poznanych elementów w praktyce.
7. Osiąga zdecydowanie słabsze wyniki testów sprawności fizycznej w porównaniu do swoich możliwości.
8. Słabo zna i nie potrafi zastosować podstawowych przepisów .
9. Nie potrafi samodzielnie dokonać prawidłowej oceny swoich umiejętności i sprawności.
10. Zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje (higiena, nałogi, odżywianie).

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. W zajęciach uczestniczy wybiórczo i często jest nieprzygotowany (zgłasza brak stroju).
2. Ma nieusprawiedliwione nieobecności, opuścił więcej niż 50% lekcji.
3. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.
4. Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę.
5. Nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela.
6. Odmawia wykonywania prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela
7. Ćwiczenia i zadania wykonuje niestarannie i z dużymi błędami.
8. Nie wykazuje postępów w zdobywaniu umiejętności i rozwoju sprawności, a nawet wykazuje regres.
9. Nie próbuje poznać i nie stosuje podstawowych przepisów dotyczących poszczególnych dyscyplin.
10. Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych.

