

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**w VII LO – 2023/2024r**

Kryteria oceniania zostały opracowane zgodnie ze Statutem Szkoły, Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania oraz Planem Wychowawczym Szkoły.

W systemie oceniania przedmiotu: wychowanie fizyczne zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia.

Każdy nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.

**Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:**

- przynoszenie stroju sportowego (koszulka, spodenki sportowe lub dres i obuwie sportowe) i przebranie się przed lekcją wf
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych
- wykonywanie poleceń nauczyciela

**Kryteria oceny ucznia:**

**I. Postawa ucznia:**

***1. Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji.***

Uczeń może otrzymać:

- **ocenę pozytywną** (motywującą) za systematyczne, aktywne, bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo na lekcjach, a także za pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji);

- **ocenę niedostateczną** za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, odmowa wykonania ćwiczenia)

Nauczyciel może również nagradzać ucznia za aktywną postawę na lekcji plusami (+).

Trzy „zebrane” plusy stają się oceną bardzo dobrą.

Nauczyciel może upomnieć ucznia minusem (-) za negatywny stosunek do ćwiczeń na danej lekcji, złe zachowanie, brak poszanowania sprzętu. Trzy odnotowane minusy stają się oceną niedostateczną.

***2. Przygotowanie do lekcji***

- uczeń dwa razy w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji z powodu braku stroju lub złego samopoczucia. Za każde kolejne, nieusprawiedliwione nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.

- dodatkowo dziewczęta mają możliwość niećwiczenia dwa dni w miesiącu z powodu niedyspozycji.

***3. Aktywność pozalekcyjna***

Uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za udział w zajęciach pozalekcyjnych i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych objętych kalendarzem SZS, osiągając wysokie wyniki sportowe.

## II. Umiejętności z zakresu programu nauczania

Ocenie podlegają:

### 1. umiejętności z zakresu programu nauczania:

- technika wykonywania ćwiczeń z gimnastyki
- wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki i pływania (w klasach, które uczestniczą w zajęciach na basenie)
- sprawność ogólna

### 2. poziom cech motorycznych:

- sprawdziany: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności

### 3. wiedza z zakresu programu nauczania:

- przepisy zespołowych gier sportowych
- przepisy bhp na lekcjach wf
- znajomość zasad fair play
- Wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej
- elementy higieny człowieka (związane z wf)
- prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń

W przypadku trudności z opanowaniem materiału wynikającej z długotrwałej choroby, uczeń ma możliwość zaliczenia umiejętności podlegających ocenie w danym semestrze nie później niż dwa tygodnie przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej.

Uczeń, który nie ma możliwości zaliczenia sprawdzianu w terminie powinien zaliczyć go na następnej lekcji z tej dyscypliny lub w innym terminie ustalonym z nauczycielem.

Jeżeli uczeń posiada zwolnienie lekarskie z konkretnych ćwiczeń, a chce otrzymać przynajmniej dobrą ocenę śródroczną lub roczną, może w celu „zaliczenia” wykonywać zadania dodatkowe, otrzymane przez nauczyciela (np. inne ćwiczenia, wykonanie sportowej gazetki szkolnej, opracowanie jakiegoś tematu z dziedziny kultury fizycznej, promocji zdrowia itp.)

Rodzic ma możliwość uzyskania rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia na dyżurach konsultacyjnych, wywiadówkach i spotkaniach z rodzicami.

## Ocena celująca

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5)
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca, posiada klasę sportową
- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela
- swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji

## **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 z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonalą 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 SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

## **Dobra**

Uczeń:

- w dobrym stopniu 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 usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
- szanuje i dba o sprzęt sportowy
- zawsze posiada właściwy strój na lekcji
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń
- nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

## **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
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej, jest mało zdyscyplinowany
- często nie posiada właściwego ubioru na lekcji
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

## **Dopuszczająca**

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki
- jest mało sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

- bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

### **Niedostateczna**

Uczeń:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole
- regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji

Każdy uczeń może otrzymać raz w miesiącu tzw. motywacyjną ocenę bardzo dobrą. Warunkiem jest aktywny, regularny udział w zajęciach wychowania fizycznego przez cały miesiąc (brak w danym miesiącu zwolnień, zgłaszania braku stroju i niedyspozycji oraz brak nieobecności) oraz pozytywny, nie budzący zastrzeżeń stosunek do ćwiczeń i kultury fizycznej. Raz w semestrze uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą lub celującą za reprezentowanie szkoły w danej dyscyplinie sportowej.

Uczeń dwa razy w semestrze ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do lekcji (w postaci braku stroju lub złego samopoczucia). Za każde kolejne zgłoszenie, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. Uczeń może otrzymać pozytywną uwagę za zaangażowanie i wzorową postawę podczas reprezentowania szkoły w zawodach sportowych.

### **III. Oceny ważne do systemu oceniania z wychowania fizycznego w VII LO w Toruniu**

1. Ocena za systematyczność (frekwencję) semestralną - wagi 2
2. Ocena za zaangażowanie (aktywność) semestralną - wagi 4
3. Ocena za sprawdziany z umiejętności i motoryki - wagi 3
4. Ocena za prowadzenie rozgrzewki - wagi 1
5. Ocena za aktywność na lekcji - wagi 1
6. Ocena za reprezentowanie szkoły - wagi 4
7. Ocena za zajęcia dodatkowe - wagi 3
8. Oceny za zajęcia fakultatywne (pływanie)
  - systematyczność (frekwencja) – wagi 2 (wg. podanych norm)
  - 91-100% - ocena celująca
  - 81- 90% - ocena bardzo dobra
  - 71-80% - ocena dobra
  - 61-70% - ocena dostateczna
  - 51-60% - ocena dopuszczająca
  - 50% i mniej – ocena niedostateczna
  - ZAANGAŻOWANIE (AKTYWNOŚĆ) – WAGI 3

Oceny za zajęcia fakultatywne są wystawiane dwa razy w semestrze.

### ***Określenie warunków podwyższenia oceny proponowanej***

Uczeń:

- w znaczący sposób zmienił swoje podejście do przedmiotu i obowiązków w ostatnim okresie
- wykonał zadania dodatkowe (np. inne ćwiczenia, wykonanie sportowej gazetki szkolnej, opracowania jakiegoś tematu z dziedziny kultury fizycznej, promocji zdrowia, itp.)
- dostarczył zaświadczenie o swojej dodatkowej i pozalekcyjnej aktywności w zakresie kultury fizycznej.

### **Nauczyciele WF:**

Adam Mach

Piotr Miler

Sławomir Wiklendt