

WYMOGI EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w VII LO

oparte o nową podstawę programową – Twój ruch

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, zaangażowanie ucznia oraz systematyczność, regularność 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 ocenia ucznia za aktywność i systematyczność w każdym kolejnym miesiącu nauki wg wytycznych programu -Twój ruch

2. Przygotowanie do lekcji

- uczeń może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji z powodu braku stroju, złego samopoczucia lub zwolnienia
- lecz będzie oceniany wg wytycznych programu -Twój ruch
- dodatkowo dziewczęta mają możliwość niećwiczenia z powodu niedyspozycji lecz będą oceniane wg wytycznych programu -Twój ruch

3. Aktywność dodatkowa(pozalekcyjna- sport i rekreacja)

Uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za udział w zajęciach pozalekcyjnych, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych objętych kalendarzem SZS, osiągając wysokie wyniki sportowe oraz w zakresie działań na rzecz sportu.

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
- poziom opanowania wiedzy praktycznej, umiejętności prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów i imprez
- 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

- w przypadku ucznia z dysfunkcją ruchu ma on dostosowany zakres programowy do indywidualnych (swoich) możliwości i wyznaczony jest on przez nauczyciela WF

Bardzo dobra

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy
- jest aktywny i zaangażowany w lekcje WF oraz jest regularny i systematyczny na zajęciach WF (uczeń będzie oceniany wg wytycznych programu -Twój ruch)
- systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonali 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 a WF, 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
- w przypadku ucznia z dysfunkcją ruchu ma on dostosowany zakres programowy do indywidualnych (swoich) możliwości i wyznaczony jest on przez nauczyciela WF

Dobra

Uczeń:

- w dobrym stopniu opanował materiał programowy
- jest aktywny i zaangażowany w lekcje WF oraz jest regularny i systematyczny na zajęciach WF na poziomie oceny dobrej(uczeń będzie oceniany wg wytycznych programu -Twój ruch)
- podnosi poziom swojej sprawności fizycznej w widocznym stopniu
- 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
- w przypadku ucznia z dysfunkcją ruchu ma on dostosowany zakres programowy do indywidualnych (swoich) możliwości i wyznaczony on jest przez nauczyciela WF

Dostateczna

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- jest mało aktywny i zaangażowany w lekcje WF oraz jest mało regularny i systematyczny na zajęciach WF (uczeń będzie oceniany wg wytycznych programu -Twój ruch)
- podnosi poziom swojej sprawności fizycznej w niewielkim stopniu
- 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
- w przypadku ucznia z dysfunkcją ruchu ma on dostosowany zakres programowy do indywidualnych (swoich) możliwości i wyznaczony on jest przez nauczyciela WF

Dopuszczająca

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki
- jest mało aktywny i zaangażowany w lekcje WF oraz jest mało regularny i niesystematyczny na zajęciach WF (uczeń będzie oceniany wg wytycznych programu -Twój ruch)
- zaledwie utrzymuje poziom swojej sprawności fizycznej
- 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
- w przypadku ucznia z dysfunkcją ruchu ma on dostosowany zakres programowy do indywidualnych (swoich) możliwości i wyznaczony on jest przez nauczyciela WF

Niedostateczna

Uczeń:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf
- nie jest aktywny i zaangażowany w lekcje WF oraz nie bierze udziału w zajęciach z WF lub bardzo sporadycznie w nich uczestniczy (uczeń będzie oceniany wg wytycznych programu -Twój ruch)
- nie podnosi poziomu swojej sprawności fizycznej a często występuje jej regres
- 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
- w przypadku ucznia z dysfunkcją ruchu ma on dostosowany zakres programowy do indywidualnych (swoich) możliwości i wyznaczony jest on przez nauczyciela WF

Każdy uczeń może otrzymuje raz w miesiącu ocenę za systematyczność i zaangażowanie wg wytycznych programu -Twój ruch. Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny 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.

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.

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W VII LO W TORUNIU
dostosowano do nowej podstawy programowej – Twój ruch

1. OCENA ZA SYSTEMATYCZNOŚĆ (w każdym miesiącu nauki) - WAGI 2 (inna forma)
 2. OCENA ZA ZAANGAŻOWANIE (w każdym miesiącu nauki) WAGI 3 (sprawdzian – wywiązywanie się z obowiązków szkolnych)
 3. OCENA ZA SPRAWDZIANY Z UMIEJĘTNOŚCI I MOTORYK I ORAZ WIADOMOŚCI - WAGI 3 (sprawdzian – wywiązywanie się z obowiązków szkolnych)
 4. OCENA ZA PROWADZENIE ROZGRZEWKI- WAGI 1 (aktywność na lekcji)
 5. OCENA ZA AKTYWNOŚĆ NA LEKCJI - WAGI 1 (aktywność na lekcji)
 6. OCENA ZA REPREZENTOWANIE SZKOŁY - WAGI 4 (praca klasowa)
 7. OCENA ZA ZAJĘCIA (DZIAŁANIA) DODATKOWE - WAGI 4 (odpowiedź ustna- inne działania na rzecz kultury fizycznej)
 8. OCENY ZA ZAJĘCIA FAKULTATYWNE (PŁYWANIE)
 - SYSTEMATYCZNOŚĆ (wg. podanych norm) – WAGI 2 (inna forma)
 - 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 – WAGI 3 (odpowiedź ustna)
- Oceny za zajęcia fakultatywne są wystawiane dwa razy w semestrze.

SPOSOBY OCENIANIA UCZNIÓW PRZEZ NAUCZYCIELI WF W VII LO W TORUNIU Z WYKORZYSTANIEM TECHNIK I METOD KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ ZA POMOCĄ PLATFORMY MICROSOFT 365 I DZIENNIKA ELEKTRONICZNEGO VULCAN.

1. Ocena wiadomości (wagi 1) - aktywność
 - testy wiadomości z piłki koszykowej i piłki siatkowej w formie quizu interaktywnego (uczeń sam rozwiązuje zadania i ocenia siebie samego wysyłając wynik testu na dziennik)
 - testy wiadomości z piłki koszykowej i piłki siatkowej (uczeń podaje rozwiązania testu na dziennik, a n-l ocenia każdego ucznia)
 - pytania z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach realizowanego programu nauczania (uczeń odpowiada na pytania postawione przez nauczyciela na platformie i jest oceniany)
2. Ocena motoryki (wagi 2) - kartkówka
 - ocena siły mm. brzucha (dziewczeta), czas trwania 30 sek.
 - ocena siły obręczy barkowej (chłopcy), czas trwania 60 sek.
 - ocena szybkości wg Zuchory (dziewczeta i chłopcy), czas trwania 10 sek.

Przy wszystkich próbach uczniowie i uczennice liczą ilość powtórzeń w zadanym czasie. Wynik końcowy jest podawany na zadaną przez nauczyciela platformę i tam oceniany. Wynik można uwiarygodnić nagrywając film z zadanego ćwiczenia.
3. Ocena pracy indywidualnej ucznia (wagi 3)- odpowiedź ustna
 - uczeń realizuje propozycję zadań ruchowych podanych na platformie w postaci zestawów ćwiczeń na każdy dzień i przysyła dokumentację w postaci nagrania do nauczyciela i jest oceniany za ilość wykonanych zestawów. Każdy zestaw ćwiczebny posiada aktywny link do właściwej strony.

Nauczyciele WF:

Adam Mach

Piotr Miler

Sławomir Wiklendt