**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM IM. STANISŁAWA KONARSKIEGO W ZAMBROWIE**

 **I Cele wychowania fizycznego**

• wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,

• rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, utylitarnej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,

• kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

**II. Cele przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego**

1. Sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia

2. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie

3. Dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,

4. Wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,

5. Pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,

6. Pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,

7. Przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,

8. Dążenie do rzetelności i trafności oceniania,

9. Potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,

10. Przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,

11. Ujednolicenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,

12. Dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia

**III. Przedmioty kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego**

A Obszary podstawowe

1. Sprawność motoryczna mierzona testami sprawności fizycznej

 - szybkość,

- siła,

 - wytrzymałość,

- moc,

 - gibkość,

- zwinność,

 - koordynacja ruchowa.

2. Umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej.

- gimnastyka,

- lekka atletyka,

- piłka siatkowa,

- koszykówka,

 - piłka ręczna.

3. Wiadomości z zakresu

 - doskonalenia własnej sprawności,

 - dbałości o własne zdrowie i higienę osobista, •

- dbałości o prawidłowa postawę ciała,

- indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym

- przepisy gier zespołowych,

- nazewnictwo ćwiczeń

- prowadzenie rozgrzewki.

4. Postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:

 - wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,

- inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,

- dbałość o zdrowie i prawidłowa postawę ciała,

- systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,

- frekwencja

- zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach.

B. Obszary dodatkowe

1. Zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej:

• pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,

• samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym.

2. Udział w zawodach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych:

• aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych

• udział w zawodach: na szczeblu Powiatowym, Regionalnym

• wyniki sportowe: np. pobicie rekordu szkoły, zwycięstwo w biegu, turnieju,

• udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych

**IV. Przedmioty kontroli i oceny ucznia.**

**Motoryczność:**

- aktualny poziom ogólnej sprawności fizycznej badany przy pomocy indeksu sprawności fizycznej,

- postęp w rozwoju sprawności ogólnej fizycznej mierzony po przeprowadzeniu prób dwa razy w roku ( siła, skoczność, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość) próby przeliczane są na punkty zgodnie z tabelami, uczeń powinien wykazać się postępem w rozwoju sprawności motorycznej, otrzymuje jedną ocenę zgodnie ze zdobytą ilością punktów,

 **Umiejętności:**

- posiadane umiejętności ruchowe oceniane na podstawie sprawdzianów, które mogą dotyczyć pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów. W semestrze może odbyć się 6 sprawdzianów ( gimnastyka, lekkoatletyka, trzy gry zespołowe).

- ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej

- oceniana jest technika ( estetyka, płynność, poprawność ) oraz skuteczność wykonywanego ćwiczenia ( celność, ilość, odległość )

- zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego )

Uczniowie zobowiązani są do wykonania wszystkich zaplanowanych przez nauczyciela sprawdzianów z wyżej wymienionych dyscyplin

**Wiadomości z zakresu:**

- doskonalenia własnej sprawności,

- dbałości o własne zdrowie i higienę osobista,

- dbałości o prawidłowa postawę ciała,

 - indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym.

**Przygotowanie do zajęć i frekwencja na lekcjach wychowania fizycznego.**

a. strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego:

- koszulka sportowa z logo szkoły,

- spodnie sportowe długie lub krótkie,

- obuwie sportowe z odpowiednią miękką podeszwą

b. wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach.

c. dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 3 razy w semestrze. Każde kolejne nieprzygotowanie skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej

d. każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie lekarskie.

 Uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu

- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych

- wywiązuje się z roli kibica

- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią

Ocena cząstkowa za frekwencję i przygotowanie do zajęć wystawiana jest na zakończenie semestru - obliczana jest wg skali:

 6 – celujący 100%

 5- bardzo dobry 89% - 99%

 4- dobry 76% - 88%

 3- dostateczny 63% -75%

 2- dopuszczający 50% - 62%

Nieklasyfikacja powyżej 50% nieobecności.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy).

Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie podania rodzica i opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa w tych zajęciach wydanych przez lekarza, na czas określony w tej opinii (minimum 30 dni). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.

**Aktywność na zajęciach**

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach

- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych

- pomaga w sędziowaniu

- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych

- prowadzi ćwiczenia kształtujące

- samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę

- wywiązuje się z roli kibica

- angażuje się pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią

- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych

- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych

- stosuje zasady „fair play’

- jest zdyscyplinowany

- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom

- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich

- nie spóźnia się na zajęcia

- pomaga w redagowaniu gazetki sportowej

**Szczególne osiągnięcia**

- zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej,

- działalność sportowa pozalekcyjna.

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych

- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią.

 - udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych.

**V. Zasady oceniania**.

1. Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- indywidualizacji

- obiektywizmu

- jawności

- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej

2. Podstawą oceny ucznia będzie systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.

3. Nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania,

4. Obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania,

5. Oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę jego postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Duży wpływ na ocenę ucznia będzie miała jego postawa i stosunek do przedmiotu

6. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej (patrz tabele w załączniku)

7. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.

8. Uczniowie są informowani o planowanych sprawdzianach co najmniej tydzień przed jego przeprowadzeniem

9. Sposoby poprawy oceny ucznia

- jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie uczestniczył w sprawdzianie, to powinien go zaliczyć w ciągu trzech tygodni po powrocie do szkoły,

- uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni,

10. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza. Uczeń taki nie podlega ocenie z wychowania fizycznego.

**VI. Kryteria ocen**

*STOPIEŃ CELUJĄCY*

1.Spełnia wymagania na stopień bardzo dobry,

2.Aktywnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, szkolnych i pozaszkolnych,

3.Reprezentuje szkołę - jest uczestnikiem zawodów miejskich, rejonowych, wojewódzkich,

4.Posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu

*STOPIEŃ BARDZO DOBRY*

1.Swoją postawą i zaangażowaniem na lekcjach wychowanie fizycznego daje przykład innym uczniom,

2.Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego ( najwyżej 3 - krotny brak stroju w semestrze),

3.Uczestniczy w szkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych,

4.Opanował umiejętności i przyswoił wiadomości określone programem opracowanym na bazie podstaw programowych w stopniu bardzo dobrym,

5.Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu ( zajęcia pozaszkolne),

6.Przejawia wysokie zainteresowanie dbałością o higienę osobistą;

*STOPIEŃ DOBRY*

1.Uczestnictwo i postawa do lekcji wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń,

2. Przystąpił do wszystkich zadań kontrolno - sprawdzających

3. Nieregularnie bierze udziału w zajęciach sportowo - rekreacyjnych,(Maksymalnie 6 krotny brak stroju)

4. Opanował umiejętności i przyswoił wiadomości określone programem w stopniu dobrym przy ogromnym zaangażowaniu adekwatnym do swoich możliwości,

5. Posiada wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela,

6. Wykazuje postępy w osobistym usprawnianiu,

8. Dba o higienę osobistą;

*STOPIEŃ DOSTATECZNY*

1.Przejawia braki w zakresie uczestnictwa i postaw do lekcji wychowania fizycznego,

2.Opanował umiejętności i przyswoił wiadomości określone programem w stopniu średnim,

3.Wykazuje małe postępy w usprawnianiu - minimalne zaangażowanie w lekcji wychowania fizycznego,

4.Nie bierze udziału w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, wykazuje brak zainteresowania nimi,

5.W jego wiadomościach w zakresie wychowania fizycznego są znaczne braki a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce;

*STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY*

1.Wykazuje poważne braki w zakresie zachowań i postaw do lekcji wychowania fizycznego - celowe opuszczanie lekcji,

2.Brak czynnego udziału w lekcji - więcej niż razy, brak stroju gimnastycznego,

3.Ćwiczenie wykonuje niechętnie, poniżej swoich możliwości,

4.Posiada małe wiadomości, nie potrafi wykonać prostych zadań,

5.Notoryczne spóźnianie się na lekcję, duża nieobecności i braku stroju;

*STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY*

1.Lekceważący stosunek do lekcji wychowania fizycznego,

2. Nie przystąpił do wszystkich sprawdzianów

2.Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,

3.Wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi brakami i bez zaangażowania,

4.Wykazuje duże i rażące braki w zachowaniu i postawach do lekcji wychowania fizycznego,

5.Brak czynnego udziału w lekcji – notoryczne spóźnienia, nieobecności, wielokrotny brak stroju gimnastycznego;

**VI. Ocena semestralna i roczna**

Podstawą do wystawienia oceny semestralnej i końcowej jest średnia ważona ocen cząstkowych według schematu

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar oceny** | **Waga** |
| Aktywność i zaangażowanie na zajęciach | 6 |
| Frekwencja i przygotowanie do lekcji | 6 |
| Zajęciach pozalekcyjnych i udział w szkolnych zawodach sportowych | 6 |
| Sprawdziany umiejętności | 4 |
| Sprawdziany motoryczności | 3 |
| Szczególne osiągnięcia\* | 5 |
| \*osiągnięcia pozaszkolne będą brane pod uwagę jeśli uczeń uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne organizowane przez szkołę oraz reprezentuje szkołę na zawodach sportowych |

**Klasyfikacja semestralna i roczna**

|  |  |
| --- | --- |
| **Średnia ważona**  | **Ocena śródroczna lub semestralna** |
| Powyżej 5,4 | Celujący |
| 4,75-5,4 | Bardzo dobry |
| 3,75-4,74 | Dobry |
| 2,75-3,74 | Dostateczny |
| 1,75-2,74 | Dopuszczający |
| Poniżej 1,74 | Niedostateczny |