

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I - IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W ŻELECHOWIE

niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych zajęć edukacyjnych

PODSTAWĄ OCENY JEST WYSIŁEK WŁOŻONY PRZEZ UCZNIA W WYWIĄZANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI ZAJĘĆ, SYSTEMATYCZNOŚĆ UDZIAŁU UCZNIA W ZAJĘCIACH ORAZ AKTYWNOŚĆ UCZNIA W DZIAŁANIACH PODEJMOWANYCH PRZEZ SZKOŁĘ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ.

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

1. Stopień opanowania wymagań programowych:

Podstawowych i ponadpodstawowych

- Właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- Poziom umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu

2. Aktywność

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- Inwencję twórczą
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Reprezentowanie szkoły w zawodach
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych
- Uprawianie sportu wyczynowo(uzyskanie znaczących osiągnięć)

3. Postawa ucznia

- Dyscyplina podczas zajęć
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- Postawa „fair play” podczas lekcji
- Higiena ciała i stroju
- Współpraca z grupą

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego w sekretariacie szkoły.

UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Uczeń ma prawo zgłosić brak chęci ćwiczenia 2 razy w danym semestrze. Każde kolejne niećwiczenie skutkuje oceną niedostateczną.
3. Dziewczeta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
4. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyjscia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
5. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań (do samokontroli i kontroli wzajemnej)
6. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno ocenających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazanie się inwencją twórczą.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

OCENA CELUJĄCA – 6

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym bądź też w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym na terenie szkoły, reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych.
3. Służy pomocą nauczycielowi na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Swoją wzorową postawą, zachowaniem wyróżnia się na lekcjach wychowania fizycznego
5. Doskonali swoją sprawność fizyczną, która znacznie wykracza poza treści zawarte w podstawie programowej oraz poprawnie je diagnozuje.
6. zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, powiatowych.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

1. Uczeń wykonuje ćwiczenia według wskazań nauczyciela na miarę swoich możliwości i wrodzonych zdolności.

2. Posiada ogólne wiadomości na temat poszczególnych dyscyplin sportowych i potrafi je wykorzystać /sędziowanie, organizacja turnieju itp./
3. Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
4. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
5. Uczestniczy w sportowej rywalizacji międzyklasowej.
6. Wykazuje się bardzo wysoką frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego obecności i , jest zdyscyplinowany i obowiązkowy.
7. Potrafi ocenić mocne i słabe strony swojej sprawności. Wie jak pracować by poprawić swoją sprawność.
8. Posiada umiejętności i wiadomości zawarte w programie nauczania i podstawie programowej wychowania fizycznego.

OCENA Dобра – 4

1. Uczeń ćwiczenia wykonuje w zasadzie prawidłowo, lecz nie dość „lekką” i dokładnie lub z małymi potknięciami technicznymi.
- . Posiada podstawowe wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.
3. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą większych zastrzeżeń.
5. Wykazuje się dobrą frekwencją .
6. Posiada umiejętności / na miarę swoich możliwości fizycznych/ i wiadomości na temat dyscyplin sportowych realizowanych w programie nauczania.

OCENA DOSTATECZNA – 3

1. Uczeń ćwiczenia wykonuje z pewnymi niedociągnięciami technicznymi.

2. W zakresie jego wiadomości z wychowania fizycznego są znaczne luki, posiadanej wiedzy nie potrafi wykorzystać w praktyce, wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
3. Przejawia pewne braki w zakresie pozytywnej postawy i stosunku do spraw związanych z wychowaniem fizycznym.
5. Wykazuje się słabą frekwencją .
6. Posiada wiadomości oraz umiejętności na miarę swoich możliwości fizycznych, ale nie przejawia zainteresowania podnoszeniem swojej sprawności i zdobywaniem wiedzy dotyczącej wychowania fizycznego.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

1. Uczeń wykonuje ćwiczenia niedokładnie i niestarannie, bez większego zaangażowania.
2. Posiada znikome wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje braki w realizacji nawyków higienicznych oraz małe postępy w usprawnianiu fizycznym.
3. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, charakteryzuje się brakiem pilności i niechęcią do wykonywania ćwiczeń.
4. Unika lekcji wychowania fizycznego, posiada nieusprawiedliwione nieobecności i liczne nieprzygotowania.
5. Wykazuje się słabą frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego
6. Posiada umiejętności i wiadomości poniżej granicy wymagań zawartych w podstawie programowej i nie wykazuje żadnych chęci samodoskonalenia się.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program i podstawę programową.

2. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej.
3. Prezentuje lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnego postępu w usprawnianiu własnego organizmu.
4. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący.
5. Unika uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.
6. Wykazuje się niską frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego .

OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W LICEUM OBEJMUJĄ:

- 1. MOTORYCZNOŚĆ**
- 2. UMIEJĘTNOŚCI**
- 3. AKTYWNOŚĆ**
- 4. POSTAWA UCZNIA**
- 5. WIADOMOŚCI**

GRY ZESPOŁOWE

- a) piłka siatkowa: odbicia piłki oburącz górne i dolne, zagrywka , taktyka gry właściwej, znajomość przepisów gry, sędziowanie.
- b) Piłka koszykowa: kozłowanie piłki slalomem, rzuty do kosza po dwutakcie , znajomość przepisów gry, sędziowanie.

GIMNASTYKA

- łączenie przewrotu w przód i w tył,
- skok przez kozła/skrzynię
- samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki z prawidłowym nazewnictwem ćwiczeń

LEKKOATLETYKA

Ocenie podlegają:

- bieg zygzakiem – „koperta”
- skok w dal,
- rzut piłką lekarską 3 kg,
- biegi na dystansach 100m, 400m, 1000m (dziewczęta)
- Biegi na dystansach 100m, 600m, 1000m (chłopcy)

Kryteria ocen z wychowania fizycznego dla dziewcząt z lekkiej atletyki

OCENA

	100m.	400m.	1000m.	Skok w dal	Piłka lekarska
CELUJĄCY	15,0	1,09	4,00	4,30	10,50
B. DOBRY	16,0	1,16	4,15	3,90	7,50
DOBRY	17,0	1,23	4,45	3,50	6,80
DOSTATECZNY	18,5	1,39	5,30	3,15	6,00
DOPUSZCZAJĄCY	19,5	1,45	7,00	2,30	5,00

Kryteria ocen z wychowania fizycznego dla chłopców z lekkiej atletyki

OCENA	100m.	600m.	1000m.	Skok w dal	Piłka lekarska
CELUJĄCY	12,99	2,00	3,35	5,10	12,00
B. DOBRY	14,00	2,18	4,00	4,60	11,00
DOBRY	15,50	2,32	4,25	4,20	10,00
DOSTATECZNY	16,50	2,47	5,00	3,75	9,00
DOPUSZCZAJĄCY	18,00	3,12	6,00	3,25	7,00