

# **Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w ZS nr 13 w Gdyni. Klasa III gimnazjum.**

- I. Podstawą przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego jest ocenianie umiejętności i wiadomości ucznia na poziomie danej klasy, a przede wszystkim wkładu jego pracy zaangażowania w realizowaną tematykę zajęć oraz przygotowanie do lekcji. W związku ze specyfiką przedmiotu ważne jest umożliwienie każdemu uczniowi uzyskania pozytywnych wyników.
- II. Ze względu na odmienne możliwości psychofizyczne uczniów w procesie oceniania pod uwagę bierze się nie tylko poziom wykonania zadań ruchowych, ale również czynione postępy i wiadomości w danym zakresie. Ocenianie będzie odbywało się przez sprawdziany po zakończeniu całego cyklu nauczania.
- III. Przeciwwskazania lekarskie z danych czynności ruchowych nie zwalniają ucznia z aktywnego udziału w całej lekcji wychowania fizycznego. Nauczyciel może zlecić uczniowi z ograniczeniami ruchowymi wykonanie zadań zastępczych, np.: pomoc w asekuracji innych ćwiczących, zagadnienia teoretyczne, sędziowanie, itp.
- IV. Ocena semestralna i końcowa roczna nie jest średnią ocen zdobytych przez ucznia w danym semestrze.
- V. Przygotowanie do lekcji wychowania fizycznego:
  1. W trakcie semestru uczeń ma prawo zgłosić 3-krotne nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju), bez wpływu na ocenę końcową (semestralną/roczną), za każde następne nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.
  2. Wszystkim uczniom (szczególnie niećwiczącym) zabrania się wnoszenie na lekcję wychowania fizycznego urządzeń elektronicznych, telekomunikacyjnych i pomocy dydaktycznych (książek, zeszytów, ćwiczeń itp.). Nie stosowanie się do w/w wytycznych, skutkować będzie wpisaniem uwagi do e-dziennika, a w razie potrzeby wezwaniem rodziców do szkoły.
  3. Posiadanie przez ucznia stroju sportowego (na sali gimnastycznej: zmienna koszulka sportowa, spodenki lub spodnie, skarpetki i obuwie sportowe z jasną podeszwą, a do wyjścia na zewnątrz – strój dostosowany do warunków atmosferycznych według wskazań nauczyciela).
  4. Związanie lub spięcie długich włosów.
  5. Zdjęcie zegarków i wszystkich elementów biżuterii.

## **Kryteria ocen:**

### **Celujący**

Ocenę celującą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Posiada umiejętności i wiedzę (\*) w stopniu zaawansowanym poza program nauczania w danym semestrze.
2. Systematycznie uczęszcza na szkolne zajęcia w zakresie kultury fizycznej.
3. Bierze udział w szkolnych zajęciach i zawodach sportowo-rekreacyjnych.
4. Wykonuje dodatkowe zadania wg wskazań nauczyciela.
5. W sposób samodzielny i twórczy rozwija własne uzdolnienia.
6. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
7. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
8. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

### **Bardzo dobry**

Ocenę bardzo dobrą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Opanował umiejętności i wiedzę (\*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć **poziomie III klasy gimnazjum**.
2. Czyni stałe **postępy** w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
4. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
5. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

### **Dobry**

Ocenę dobrą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opanował w pełni umiejętności i wiedzy (\*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie III klasy gimnazjum.
2. Czyni umiarkowane **postępy** w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
4. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
5. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

### **Dostateczny**

Ocenę dostateczną na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Częściowo opanował umiejętności i wiedzę (\*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie III klasy gimnazjum.
2. Nie czyni postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych na miarę swoich możliwości.
3. Nie wykazuje w pełni chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Bywa niezdyscyplinowany, niesystematyczny i nieprzygotowany do lekcji.
6. Charakteryzuje się przeciętną kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

### **Dopuszczający:**

Ocenę dopuszczającą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. W minimalnym stopniu opanował umiejętności i wiedzę (\*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie III klasy gimnazjum.
2. Nie czyni postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych na miarę swoich możliwości.
3. Nie wykazuje chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Nie współpracuje z grupą, nie pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Jest niezdyscyplinowany, niesystematyczny i często nieprzygotowany do lekcji.
6. Nie dba o kulturę osobistą, zdrowie, wygląd i higienę.

### **Niedostateczny:**

Ocenę niedostateczną na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opanował umiejętności i wiedzy (\*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie III klasy gimnazjum, zaistniałe braki uniemożliwiają mu zdobywanie umiejętności i wiedzy w dalszych poziomach edukacyjnych. Stosowane przez nauczyciela i szkołę formy pomocy nie eliminują braków.
2. Nie czyni żadnych postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Nie wykazuje chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Nie współpracuje z grupą, nie pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Jest niezdyscyplinowany, niesystematyczny i często nieprzygotowany do lekcji.
6. Nie dba o kulturę osobistą, zdrowie, wygląd i higienę.

**\*-Umiejętności wymagane od ucznia III klasy gimnazjum:**

1. Gimnastyka

- przewroty w przód i w tył,
- przerzut bokiem,
- stanie na rękach z dowolnej pozycji z asekuracją i samo ochroną,
- skoki rozkroczne i kuczne przez dowolne przyrządy,
- proste układy gimnastyczne,
- ćwiczenia kształtujące siłę, skoczność, zwinność.

2. Lekkoatletyka

- start niski i wysoki,
- skok w dal,
- skok wzwyż,
- rzuty piłeczką palantową i pchnięcie piłką lekarską,
- 60 m. sprint, biegi sztafetowe,
- bieg długi 600/1000m.

6. Koszykówka

- podania i chwyt w miejscu i w ruchu,
- poruszanie się po boisku,
- zatrzymania i pivoty,
- zwody i zasłony,
- rzuty do kosza oburącz i jednorącz,
- podstawy taktyki (w ataku i w obronie),
- atak szybki,
- gry małe, uproszczone, gra właściwa.

4. Piłka siatkowa

- odbicia sposobem górnym i dolnym,
- zagrywka sposobem górnym i dolnym,
- wystawa do przodu i w tył,
- zbitcie dynamiczne,
- blok pojedynczy i podwójny,
- rzuty i pady w obronie,
- atak - „krótka”,
- odbicia sytuacyjne,
- gra właściwa.

5. Unihokej

- prowadzenie piłki po linii prostej, slalomem, z obieganiem przeszkód,
- podania w miejscu po przyjęciu i z pierwszej piłki,
- strzały do bramki z biegu i po podaniu,
- prowadzenie piłki w dwójkach,
- gra w obronie,
- atak pozycyjny, 3:0, 3:1, 3:2,
- stałe fragmenty gry.

6. Piłka nożna

- prowadzenie piłki różnymi częściami stopy,
- przyjęcia i podania piłki,
- strzały do bramki z miejsca i z biegu,

- żonglerka,
- zwody,
- podstawy taktyki gry w ataku i w obronie,
- atak 2:0, 2:1, 3:0, 3:1,
- stałe fragmenty gry,
- gry uproszczone, piłka halowa, gra właściwa.

#### 7. Piłka ręczna

- podania piłki jednorącz w biegu, w parach i trójkach,
- rzuty na bramkę z miejsca i z biegu,
- poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, ze zmianą kierunku i tempa poruszania się,
- podstawy taktyki gry w ataku i w obronie,
- rzuty karne,
- zwód przodem,
- gra bramkarza,
- atak szybki,
- stałe fragmenty gry,
- atak pozycyjny,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

#### 8. Tenis stołowy

- chwyt rakiетки tenisowej,
- odbicia piłeczki sposobem forehandowym i backhendowym,
- serwis sposobem forehandowym i backhendowym,,
- gry singlowe i deblowe,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

#### - Wiedza wymagana od ucznia III klasy gimnazjum:

1. Zasady i przepisy zespołowych gier sportowych.
2. Zasady bezpieczeństwa na lekcji .
3. Dbłość o higienę osobistą i stroju sportowego.
4. Dbłość o harmonijny rozwój własnego ciała.
5. Zasady współpracy z kolegami i nauczycielem.
6. Organizacja i sędziowanie zajęć rekreacyjno-sportowych.

Wszystkie oceny będą wpisywane na bieżąco do dzienników lekcyjnych oraz dziennika elektronicznego. Uczeń zostaje na bieżąco informowany o swoich ocenach i możliwościach ich poprawy. W przypadku lekceważącego stosunku dziecka do przedmiotu, jak też braku postępu w procesie nauczania zawiadamia się wychowawcę i w razie potrzeby rodziców.