

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 3 W SOSNOWCU

I ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z ustawą z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.) oraz rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2015 poz. 843).
2. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutami Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Sosnowcu

II PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

3. Rok szkolny jest podzielony na dwa semestry kończące się oceną klasyfikacyjną.
 - 4.1. Śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć edukacyjnych określa się wg skali zgodnie z § 9 ust. 1 rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015r., które są średnią ważoną ocen bieżących.
 - 4.2. Jeżeli średnia ważoną po przecinku wynosi $< ,49$ ocenę zaokrągla się w dół, a $,50$ w górę.
5. Roczna ocena klasyfikacyjna jest średnią ważoną wszystkich ocen cząstkowych z dwóch semestrów.
6. Elementami składowymi oceny z wychowania fizycznego są:
 - A. postawa wobec wychowania fizycznego,
 - B. sprawdziany z zakresu umiejętności i wiadomości oraz postępu sprawności motorycznej,
 - C. aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- 7.1 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- 7.2 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- 7.3 Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 2 przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
- 7.4 Uczeń jest zobowiązany do dostarczenia zwolnienia w terminie 14 dni od daty

wystawienia

zwolnienia przez lekarza.

7.5 Jeżeli zwolnienie z zajęć wf obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru,

z którego uczeń został oceniony.

8. Uczeń zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania

fizycznego, na podstawie § 7. ust. 1 nie bierze udziału w sprawdzianach umiejętności i/lub testach

postępu sprawności fizycznej zgodnie z § 3 ust. 5 rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

W zamian uczniowi proponuje się inne formy aktywności fizycznej, nie zawierające ćwiczeń fizycznych

wskazanych w opinii wydanej przez lekarza.

9. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz

przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym, a uczeń i rodzice na specjalnym oświadczeniu do 30 września bieżącego roku szkolnego.

10. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępny do wglądu uczniów i rodziców

przez cały rok szkolny w gablocie informacyjnej przy gabinecie wychowania fizycznego oraz na stronie

internetowej Szkoły w zakładce „Dla ucznia”, "Dla rodzica".

11. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.

12. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani poprzez system interentowy

„Librus” oraz na zebraniach rodziców.

13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice powinni być poinformowani o przewidywanej

ocenie rocznej z wychowania fizycznego.

14. Uczeń lub jego rodzice mogą zgłosić zastrzeżenia do dyrektora szkoły, jeżeli uznają, że roczna ocena

klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych lub roczna ocena klasyfikacyjna zachowania zostały ustalone

niezgodnie z przepisami dotyczącymi trybu ustalania tych ocen. W tym przypadku uczeń zdaje

sprawdzian wiadomości i umiejętności. Jeżeli otrzymana ocena jest niższa, pozostawia się wcześniej

ustaloną.

15. W przypadku uzyskania oceny rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu

poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

15.1. Nieobecności lub brak aktywności powyżej 50% powodują anulowanie dotychczasowych ocen zdobytych przez ucznia, a w dokumentacji wpisuje się nieklasyfikowany/a. W tym przypadku uczeń może zostać dopuszczony przez radę pedagogiczną do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

15.2. Uczeń nieklasyfikowany z powodu przeważającej ilości nieusprawiedliwionych godzin nieobecności może z egzaminu klasyfikacyjnego uzyskać najwyżej dopuszczający.

16. Wszystkie dokumenty dotyczące przedmiotowego systemu oceniania lub z nimi związane przechowuje nauczyciel przez cały rok szkolny i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu na żądanie.

17. W sytuacjach spornych nie uregulowanych przez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolnym systemem oceniania, obowiązują decyzję, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

III SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY NA WYCHOWANIU FIZYCZNYM

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

A. POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(każdy uczeń otrzymuje minimum 3 oceny w skali 1-6; waga ocen 2)

Każdy uczeń w ciągu semestru otrzymuje minimum 1 ocenę za aktywność (1 ocena co 5 tygodni).

Systematyczność udziału w lekcji wf

."-" otrzymuje uczeń za nieprzygotowanie do zajęć, brak stroju lub obuwia

."+" otrzymuje uczeń gotowy i aktywny na zajęciach

."S" otrzymuje uczeń spóźniony, ale przygotowany do zajęć

."N" otrzymuje uczeń nieobecny, nieobecność nieusprawiedliwiona traktowana jest jak "_"

."Z" otrzymuje uczeń zwolniony na podstawie zwolnienia lekarskiego lub przez rodzica, ale w tym przypadku zwolnienie nie może być dłuższe niż tydzień

Ocena

Ilość minusów

0 „-” i „S”

5

1 „-” lub „S”

4

1 „-” lub 2 "S"

3

2 „-” lub 3 "S"

2

3 „-”

1

za każde 5 „-”

W przypadku częściowego zwolnienia (zajęcia na sali lub na basenie) przysługują 2 nieprzygotowania. Za 3 "-"uczeń otrzymuje ocenę ndst.

Nieobecność należy usprawiedliwić u wychowawcy klasy w terminie 7 dni od powrotu do szkoły. Po tym terminie nieobecność może zostać uznana za nieusprawiedliwioną.

Przygotowanie do lekcji wf i aktywny udział:

- . uczeń ma prawo wykorzystać 5 „nieprzygotowań do zajęć wf - np.” w każdym semestrze,
- . za każde nieprzygotowanie (brak stroju, obuwia zmiennego) za każde 5 godzin lekcyjnych (po przekroczeniu dopuszczalnych możliwości „nieprzygotowania – np.”) uczeń otrzymuje do dziennika ocenę niedostateczną (z wyjątkiem lekarskiego zwolnienia z ćwiczeń),
- . uczeń wykazujący rażąco negatywny stosunek do zajęć wf otrzymuje „niećwiczenie - nć”, co jest traktowane i oceniane jako nieprzygotowanie do zajęć,
- . uczeń, który w okresie 5 tygodni zawsze był przygotowany do zajęć wf i brał w nich aktywny udział otrzymuje z tego obszaru ocenę celujący, a jeżeli wykorzystał tylko dopuszczalne „nieprzygotowanie” otrzymuje ocenę bardzo dobry.

B. SPRAWDZIANY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI I POSTĘPU W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WIEDZY

(każdy uczeń otrzymuje minimum trzy oceny w skali 1-6; waga ocen 1)

Uczeń ma obowiązek przystąpić do wszystkich sprawdzianów z wyjątkiem uczniów z opinią o ograniczonych możliwościach udziału w zajęciach wf (§ 7. ust. 1). Jeżeli nie przystąpi do jakiegoś sprawdzianu otrzymuje do dziennika ocenę niedostateczną za ten sprawdzian.

Sprawdzian można poprawić w przeciągu dwóch tygodni od dnia powrotu do szkoły po usprawiedliwionej nieobecności. Po tym terminie (lub w przypadku nieusprawiedliwionej nieobecności) uczeń otrzymuje za sprawdzian do dziennika ocenę „1”.

Test sprawności jest wykonywany na początku roku szkolnego dla klas pierwszych (jako test bazowy) oraz pod koniec drugiego semestru jako test oceniający postępy w sprawności fizycznej.

Ocenie podlega postęp w zakresie sprawności fizycznej, a nie jej poziom.

Ocena

Kryteria oceny

6

znaczna poprawa wyników

5

poprawa wyników

4

uzyskanie wyników na tym samym poziomie

3

obniżenie wyników

2

znaczące obniżenie wyników

1

znaczące obniżenie wyników połączone z brakiem chęci do uprawiania kultury fizycznej

C. AKTYWNOŚĆ UCZNIWA W DZIAŁANIACH PODEJMOWANYCH PRZEZ SZKOŁĘ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ

(uczeń może uzyskać jedną lub więcej ocen w skali od 4-6, waga ocen 2)

uczeń może odmówić wpisania oceny jeżeli go ona nie satysfakcjonuje

- . Uczestniczenie w dodatkowych zajęciach (np. trening przed zawodami lub wycieczce o charakterze sportowym) od 1 do 6 „+” w zależności od frekwencji.
- . Udział w zawodach międzyszkolnych - Mistrzostwa Sosnowca od 1 do 6 „+” w zależności od wyniku.
- . Udział w zawodach wewnątrzszkolnych np. w Szkolnych Igrzyskach Sportowych, Dniu Sportu Szkolnego od 1 do 4 „+” w zależności od wyniku.
- . Pomoc w organizowaniu imprez sportowych, działalność na rzecz sportu szkolnego od 1 do 4 „+” w zależności od ilości obowiązków.
- . Gra w klubie sportowym potwierdzona zaświadczeniem od 1 do 6 „+” w zależności czy treningi trwały przez cały semestr czy krócej.
- . za szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą „+”
- . za aktywny udział indywidualny i zespołowy w planowaniu oraz organizacji zajęć (np. edukacji zdrowotnej)

Ocena

Ilość plusów

6 - 6

5 - 5

Ocen niższych nie wystawia się

Gimnastyka:

1 Liceum:

Przewrót w tył

Dopuszczająca uczeń wykonuje przewrót w tył bez postawy przed i po ćwiczeniu. Odchyła głowę w tył, brak skulenia. Wykonuje przewrót przez bark.

Dostateczna uczeń wykonuje przewrót w tył z zastosowaniem postawy przed i po ćwiczeniu. Zakończenie ćwiczenia w siadzie klęcznym. Wykonuje przewrót przez bark.

Dobra uczeń wykonuje przewrót w tył z zastosowaniem postawy przed i po ćwiczeniu. Zakończenie ćwiczenia w przysiadzie podpartym.

Bardzo dobra uczeń wykonuje przewrót w tył z zastosowaniem postawy przed i po ćwiczeniu. Ćwiczenie zakończone na nogach prostych.

Celująca uczeń wykonuje przewrót w tył z zastosowaniem postawy przed i po ćwiczeniu. Ćwiczenie zakończone na nogach prostych. Uczeń zna i potrafi wymienić 5 ćwiczeń gimnastycznych.

Lekkoatletyka

1 Liceum:

100m

Dopuszczająca uczeń wie co to falstart, potrafi przebiec dystans 100m bez popełnienia falstartu, zna zasady bezpieczeństwa stosowane podczas biegów.

Dostateczna uczeń wie co to falstart, zna rodzaj startu w biegach sprinterskich, potrafi przebiec dystans 100m bez popełnienia falstartu.

Dobra uczeń wie co to falstart, zna rodzaj startu w biegach sprinterskich oraz komendy startowe, potrafi przebiec dystans 100m bez popełnienia falstartu.

Bardzo dobra uczeń wie co to falstart, zna rodzaj startu w biegach sprinterskich oraz komendy startowe, potrafi przebiec dystans 100m bez popełnienia falstartu, zna i potrafi wymienić dystanse biegów sprinterskich.

Celująca uczeń wie co to falstart, zna rodzaj startu w biegach sprinterskich oraz komendy startowe, potrafi przebiec dystans 100m bez popełnienia falstartu, zna i potrafi wymienić dystanse biegów sprinterskich, wie jaki jest aktualny rekord świata na 100m.

Skok w dal

Dopuszczająca uczeń wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu, np. z kilku kroków, zna zasady bezpieczeństwa w czasie nauki skoków.

Dostateczna uczeń potrafi wykonać skok w dal z pełnego rozbiegu, wie jak odmierzyć rozbieg.

Dobra uczeń potrafi wykonać skok w dal z pełnego rozbiegu, wie jak odmierzyć rozbieg, zna podstawowe przepisy.

Bardzo dobra uczeń wykonuje skok w dal z pełnego rozbiegu, wie jak odmierzyć rozbieg, zna podstawowe przepisy i potrafi wymienić sposoby skoku w dal.

Celująca - uczeń wykonuje skok w dal z pełnego rozbiegu, wie jak odmierzyć rozbieg, zna podstawowe przepisy i potrafi wymienić sposoby skoku w dal, wie jaki jest aktualny rekord świata w skoku w dal.

Pilka nożna

Klasa I liceum

I semestr

Doskonalenie podania, umiejętności technicznych i taktycznych, strzałów na bramkę

6

Uczeń potrafi bardzo dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki toczony wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłkę nożną, posiada umiejętności kierowaniem zespołu podczas gry

5

Uczeń potrafi bardzo dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki toczony wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłkę nożną

4

Uczeń potrafi dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki toczony wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłkę nożną

3

Uczeń z problemami podaje piłkę do partnera nogą i głową, z piłki stojącej uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska porusza się po boisku zajmując odpowiednio jedną pozycje (atak lub obrona) zna przepisy gry w piłkę nożną

2

Uczeń z problemami podaje piłkę do partnera nogą i głową, z piłki stojącej uderzenie na bramkę z

różnych miejsc boiska porusza się po boisku zajmując odpowiednio jedną pozycje (atak lub obrona) zna przepisy gry w piłke nożną

1

Uczen nie potrafi przyjąć piłki od partnera, nie prowadzi piłkę po przyjęciu i z piłki stojącej nie potrafi wykonać podania i uderzenia na bramkę nie potrafi poruszać się po boisku nie zajmując żadnej pozycji nie zna przepisów gry w piłke nożną

II semestr

Doskonalenie podania, doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, doskonalenie strzałów na bramkę z różnych pozycji, technika gry bramkarza

6

Uczen potrafi bardzo dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki toczącej wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłke nożną, posiada umiejętności kierowaniem zespołu podczas gry, zna i potrafi zrealizować zadania pozycji bramkarza na boisku podczas meczu

5

Uczen potrafi bardzo dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki toczącej wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłke nożną zna i potrafi zrealizować zadania pozycji bramkarza na boisku podczas meczu

4

Uczen potrafi dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki toczącej wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłke nożną zna zadania pozycji bramkarza na boisku podczas meczu

3

Uczen z problemami podaje piłkę do partnera nogą i głową, z piłki stojącej uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska porusza się po boisku zajmując odpowiednio jedną pozycje (atak lub obrona) zna przepisy gry w piłke nożną zna zadania pozycji bramkarza na boisku podczas meczu

2

Uczen z problemami podaje piłkę do partnera nogą i głową, z piłki stojącej uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska porusza się po boisku zajmując odpowiednio jedną pozycje (atak lub obrona) zna przepisy gry w piłke nożną nie zna zadań pozycji bramkarza na boisku podczas meczu

1

Uczen nie potrafi przyjąć piłki od partnera, nie prowadzi piłkę po przyjęciu i z piłki stojącej nie potrafi wykonać podania i uderzenia na bramkę nie potrafi poruszać się po boisku nie zajmując żadnej pozycji nie zna przepisów gry w piłke nożną nie zna zadań pozycji bramkarza na boisku podczas meczu

Pilka ręczna

Liceum kl. I sem. I

„Kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku / slalom z piłką”

- 6 – płynnie w zmiennym tempie kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w slalomie. Zna przepisy gry
- 5 – sprawnie kozłuje piłkę obiema rękami w slalomie. Zna przepisy gry
- 4 – potrafi kozłować piłkę obiema rękami w slalomie. Zna przepisy gry
- 3 – kozłuje piłkę jedną ręką. Zna przepisy gry
- 2 – gubi piłkę podczas kozłowania. Zna podstawowe przepisy gry
- 1 – kilkakrotnie gubi piłkę podczas kozłowania. Nie zna przepisów gry

Liceum kl. I sem. II

„Kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku z zastosowaniem zwodów”

- 6 – płynnie, w tempie kozłuje piłkę obiema rękami. Podczas kozłowania umiejętnie stosuje zwód pojedynczy i podwójny. Zna przepisy gry
- 5 – płynnie kozłuje piłkę obiema, markuje zwody. Zna przepisy gry
- 4 – kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, potrafi zamarkować zwód. Zna przepisy gry
- 3 – kozłuje piłkę jedną ręką w slalomie, podczas zwodu gubi piłkę. Zna podstawowe przepisy gry
- 2 – traci piłkę w trakcie kozłowania, nie umie zamarkować zwodu. Zna podstawowe przepisy gry
- 1 – kilkakrotnie gubi piłkę podczas kozłowania. Nie potrafi zamarkować zwodu. Nie zna przepisów gry

**KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
DYSCYPLINA : PIŁKA SIATKOWA**

I KLASA LICEUM		
<p>1.Przez siatkę, przyjęcie zagrywki tenisowej-dolnej do wystawiającego, który wystawia i przebiecie za siatkę w wysokości w określone miejsce.</p> <p>2.Dojście i naskok do ataku po własnym dograniu do wystawiającego.</p> <p>3.Zagrywka tenisowa w dwa różne punkty na boisku.</p> <p>4.Przepisy dotyczące sędziowania zawodów.</p>	6	<p>1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym startując w zawodach, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.</p> <p>3. Nie posiada oceny niedostatecznej za brak stroju (uczeń może w czasie 1 semestru zgłosić 3 brak stroju w ramach zajęć wychowania fizycznego obejmujących zajęcia na sali i na basenie)</p>
	5	<p>1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.</p> <p>2. Jest bardzo sprawny fizycznie.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.</p> <p>4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.</p> <p>5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń; systematycznie jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego (sala i basen).</p> <p>7. Bierze aktywny udział w zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.</p>
	4	<p>1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.</p> <p>2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.</p> <p>4. Posiada wiadomości i potrafi je</p>

		<p>wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.</p> <p>5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.</p> <p>6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.</p> <p>7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.</p>
	3	<p>1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.</p> <p>2. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.</p> <p>4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.</p> <p>5. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.</p> <p>6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do zajęć z wychowania fizycznego.</p>
	2	<p>1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki.</p> <p>2. Jest mało sprawny fizycznie.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.</p> <p>4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych.</p> <p>5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu fizycznym.</p> <p>6. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń, często jest nieobecny lub nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>7. Unika zajęć pozalekcyjnych z kultury fizycznej.</p>
	1	<p>1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.</p> <p>2. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą</p>

	<p>w zakresie kultury fizycznej.</p> <p>3. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.</p> <p>4. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.</p> <p>5. Często jest nieobecny lub nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>6. Odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych w zakresie kultury fizycznej.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KOSZYKÓWKA

LICEUM

Klasa I

Kryteria oceny z wychowania fizycznego w LO:

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia na zajęciach.
2. Wygląd zewnętrzny (strój sportowy, obuwie sportowe).
3. Aktywność ruchowa pozalekcyjna (reprezentowanie szkoły).
4. Umiejętności (sprawdziany).
5. Postęp w sprawności ogólnej (testy).
6. Praca na rzecz kultury fizycznej i sportu młodzieżowego w szkole.

OCENA CELUJĄCA

Stopień celujący otrzymuje uczeń, który:

1. Posiada umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
Oraz:
2. Legitymuje się wysokim poziomem sprawności fizycznej, osiągając w testach sprawnościowych wyniki ponad limit na ocenę bardzo dobrą.
Lub:
3. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych, kwalifikując się do finałów na szczeblu wojewódzkim albo krajowym.

OCENA BARDZO DOBRA

Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

1. Posiada umiejętności określone programem nauczania w danej klasie.
Oraz:
2. Legitymuje się dość wysokim poziomem sprawności fizycznej, osiągając w testach sprawnościowych wyniki ponad limity na ocenę dobrą.
Lub:
3. Godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, przestrzegając zasadę „fair – play”.
4. Zna przepisy gry z określonej dyscypliny zespołowej, potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z określonej dyscypliny, potrafi być sędzią w danej dyscyplinie oraz

samodzielnie zorganizować turniej sportowy, umie wymienić drużyny krajowe i zagraniczne.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Koszykówka

Ocena bardzo dobra:

1. Płynnie i dynamicznie wykonuje podstawowe elementy techniczne: chwyt, podanie, kozłowanie ze zmianą ręki i zwodem, rzut z dwu-taktu z zachowaniem rytmu kroku.
2. Wyróżnia się, pełniąc rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica.
3. Dynamicznie i bezbłędnie pokonuje tor przeszkód przewidziany do sprawdzenia umiejętności.
4. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę do danego tematu lekcji koszykówki z wykorzystaniem przyborów.

OCENA DOBRA

Wymagania szczegółowe:

Zasady ogólne i rozwijanie uzdolnień motorycznych.

1. Jest bardzo często przygotowany do zajęć.
2. Dbą o higienę osobistą, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Zna i potrafi zbadać samodzielnie szybkość, wytrzymałość, skoczność i siłę.
4. Uczestniczy aktywnie w zajęciach.
5. Uzyskuje postęp w szybkości, wytrzymałości, skoczności, sile i zwinności.
6. Potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę.

Ocena dobra:

Koszykówka

1. Wykonuje w ruchu chwyt i podanie piłki oburącz z przed klatki piersiowej, rzut z dwutaktu.
2. Zna zasady gry, pełniąc samodzielnie rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica.

3. Porusza się w różnych kierunkach, kozłując piłkę lewą i prawą ręką.
4. Pokonuje tor przeszkód przewidziany do sprawdzenia umiejętności bez błędów technicznych.
5. Potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę z koszykówki.

OCENA DOSTATECZNA (POZIOM PODSTAWOWY)

Stopień dostateczny otrzymuje uczeń, który:

Wymagania szczegółowe:

1. Jest przygotowany do zajęć.
2. Dbą o higienę osobistą i przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Zna poziom własnych zdolności motorycznych.
4. Uczestniczy czynnie w zajęciach.
5. Utrzymuje sprawność na poziomie badania wstępnego.
6. Umie przeprowadzić rozgrzewkę ogólnorozwojową.

Ocena dostateczna:

Koszykówka

1. Wykonuje chwyt piłki oburącz i podanie z przed klatki piersiowej.
2. Wykonuje rzut do kosza z miejsca po zatrzymaniu.
3. Zna podstawowe zasady gry, pełniąc rolę zawodnika, sędziego i kibica.
4. W ruchu kozłuje piłkę jedną ręką.
5. Pokona tor przeszkód przewidziany do sprawdzenia umiejętności z błędami technicznymi.
6. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę nie związaną z lekcją koszykówki.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Stopień dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

Wymagania szczegółowe:

1. Bywa nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego i obuwia zmiennego).
2. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Często uczestniczy biernie w zajęciach, lub opuszcza zajęcia wychowania fizycznego.
4. Nie utrzymuje sprawności na poziomie badania wstępnego.
5. Stwarza niebezpieczne sytuacje, nie słuchając poleceń nauczyciela lub prowadzącego (organizatora zabaw lub meczów).
6. Potrafi przeprowadzić jakąkolwiek rozgrzewkę i to jeszcze z pomocą nauczyciela.

Ocena dopuszczająca:

Koszykówka

1. Nie jest w stanie ukończyć torów przeszkód do sprawdzenia umiejętności z koszykówki przewidzianym w danym semestrze lub klasie lecz podejmuje jego próby.
2. Nie jest w stanie sam przeprowadzić rozgrzewki nawet ogólnorozwojowej.

OCENIA NIEDOSTATECZNA:

UCZEŃ NIE PODEJMUJE PRÓBY ZALICZENIA TESTU LUB SPRAWDZIANU ALBO NIE UCZESTNICZY W ZAJĘCIACH W-F LUB JEST NA NICH NIEOBECNY.

WYKAZ PRZYKŁADOWYCH SPRAWDZIANÓW Z KOSZYKÓWKI

KLASA PIERWSZA - I SEMESTR

1. Sprawdzanowi podlegają podstawowe elementy gry z piłką i bez piłki: postawa, bieg, chwyt, zatrzymanie na jedno i dwa tempa, minięcie, kozłowanie, obroty, podanie.
2. Postawa, bieg, chwyt piłki.
3. Zatrzymanie na 1 tempo.
4. Rozpoczęcie kozłowania i minięcie chorągiewki nogą bliższą i ręką dalszą.
5. Zmiana ręki kozłującej przed sobą i minięcie kozłem niższym, dłuższym i szybszym chorągiewki.
6. Zatrzymanie na dwa tempa.
7. Obroty „pivot”.
8. Podanie.

Ocenie podlega siedem elementów, za każdy prawidłowo wykonany uczeń otrzyma po 1 pkt.

Za dynamiczne wykonanie można otrzymać dodatkowo 1 pkt.

KLASA PIERWSZA - II SEMESTR

Rzuty z biegu po kozłowaniu i podaniu z prawej i lewej strony. Ocenie podlega poprawność wykonania oraz celność. Za poprawnie wykonany element oraz celny rzut uczeń otrzymuje po jednym punkcie. Sposób wykonania: uczeń zaczyna z prawej strony rzutem z biegu po kozłowaniu, zbiórka, kozłowanie do chorągiewki i wykonuje rzut po dwutakcie z lewej strony, zbiera podaje współwiczącemu stojącemu na linii rzutów wolnych i biegnie do prawej chorągiewki, wykonuje rzut z biegu z prawej strony,

podajemy współwiczącemu i to samo z lewej strony. W sumie można otrzymać 8 punktów. Każdy ma dwie próby, oceniamy lepszy wynik.

Sprawdziany i kryteria oceniania liceum– pływanie

Klasa I

Praca RR do kraula na piersiach z deską w nogach

- 6 – uczeń przepływie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

Praca NN do kraula na piersiach z deską w rękach

- 6 – uczeń przepływie 25m bez zatrzymania bez deski (ramiona z przodu)
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

Kraul na piersiach

- 6 – uczeń przepływie 25 m ze skoku startowego
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

Praca RR do kraula na grzbiecie z deską w nogach

- 6 – uczeń przepływie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

Praca NN do kraula na grzbiecie z deską w rękach

- 6 – uczeń przepływie 25m bez zatrzymania bez deski (ramiona za głową)
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

Kraul na grzbiecie

- 6 – uczeń przepływie 50 m ze skoku startowego
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej