

Lena Kampka

Nauczyciel Wychowania Fizycznego

## **VI Liceum Ogólnokształcące im. J.Dąbrowskiego w Częstochowie**

### **Kryteria oceny i metod sprawdzania osiągnięć w ramach zajęć usprawniających**

Na ocenę z wychowania fizycznego wpływają:

- aktywność – zaangażowanie w zajęcia obowiązkowe i dodatkowe, chęć udziału w zajęciach, inicjowanie dodatkowych działań prozdrowotnych ucznia;
- postawa – stosunek ucznia do zajęć wychowania fizycznego, systematyczność przygotowywania się do zajęć, stosunek do współwiczących, dbałość o bezpieczeństwo;
- rozwój i postęp – zmiana w stosunku do diagnozy początkowej (dotyczy sprawności, umiejętności i wiedzy);
- rozumienie i wiedza – umiejętność planowania, organizacji i realizacji (impres sportowych, własnego

treningu itp.), wiedza na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, znajomość przepisów i zasad gier, znajomość ćwiczeń, wiedza z dziedziny dietetyki i ochrony zdrowia;

- samoocena ucznia – umiejętność określania swoich słabych i mocnych stron.

Obszar	Sposób oceniania
Aktywność	<p>Podczas każdego zajęcia oceniana jest aktywność uczniów. Uczniowie, którzy szczególnie angażują się w zajęciach otrzymują „+”.</p> <p>Uczniowie, którzy nie ćwiczą, nie posiadają stroju lub nie angażują się w ćwiczenia otrzymują „-”.</p> <p>Jeden „+” i jeden „-” niwelują się wzajemnie.</p> <p>Pięć kolejnych „+” ulega zamianie na ocenę cząstkową bardzo dobrą. Pięć kolejnych, niezniwelowanych „-” ulega zamianie na ocenę cząstkową niedostateczną.</p> <p>Każde dodatkowe zaangażowanie ucznia w pomoc np. w organizowaniu zawodów czy festynów, reprezentowanie szkoły, aktywny udział w projekcie, prowadzenie gazetki oraz dbałość o sprzęt sportowy jest oceniane oceną bardzo dobrą lub celującą w zależności od zaangażowania.</p> <p>Ocena za aktywność jest średnią ocen cząstkowych za aktywność.</p>

Postawa	<p>W każdym miesiącu (5 razy w semestrze) uczniowie otrzymują ocenę cząstkową za systematyczność udziału w zajęciach, według kryterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• powyżej 95% obecności – ocena celująca,</li> <li>• 85% - 95% obecności – ocena bardzo dobra,</li> <li>• 75% - 85% obecności – ocena dobra,</li> <li>• 60% - 75% obecności – ocena dostateczna, 50% - 60% obecności – ocena dopuszczająca, poniżej 50% - ocena niedostateczna.</li> </ul> <p>W przypadku gdy uczeń jest w miesiącu przez dłuższy czas chory lub zwolniony z zajęć z innego powodu, ocena nie jest wystawiana.</p> <p>Stosunek do kolegów i koleżanek oceniany jest dodatkowo podczas wybranych zajęć, zawierających elementy wymagające współpracy (np. gry zespołowe i zabawy). Ocenie podlegają wybrani uczniowie. Na początku zajęć nauczyciel informuje, że będzie oceniał</p>
---------	--

	<p>dwóch uczniów, nie informując, których. Każdy uczeń otrzymuje przynajmniej jedną taką ocenę cząstkową w semestrze. Stosuje się następujące kryteria:</p> <p>ocena niedostateczna – uczeń ma lekceważący stosunek do kolegów, obraża ich, nie potrafi współpracować,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocena dopuszczająca – uczeń ma obojętny stosunek do kolegów w czasie gry, zdarza mu się popadać w konflikty,</li> <li>• ocena dostateczna – uczeń nie popada w konflikty, próbuje współpracować w zespole,</li> <li>• ocena dobra – uczeń współpracuje w zespole,</li> <li>• ocena bardzo dobra – uczeń angażuje się w działania zespołowe, nie daje się wciągać w konflikty, jest przykładem dla innych,</li> <li>• ocena celująca – uczeń motywuje i angażuje innych do współdziałania w zespole, pełni rolę pozytywnego lidera i rozjemcy konfliktów.</li> </ul> <p>Ocena za postawę jest średnią ocen cząstkowych za postawę.</p>
--	---

<p>Rozwój i postęp</p>	<p>Oceniany jest postęp w stosunku do wyników początkowych. Jeżeli wynik został poprawiony, to uczeń otrzymuje „+”, jeżeli wynik się pogorszył uczeń otrzymuje „-”. W przypadku otrzymania „-” uczeń może ponownie podchodzić do oceny.</p> <p>Ocena postępu sprawności realizowana jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gibkości,</li> <li>• siły mięśni brzucha,</li> <li>• skoczności,</li> <li>• wytrzymałości, szybkości.</li> </ul> <p>Ocena postępu umiejętności realizowana jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aerobiku (wykonanie kroków podstawowych),</li> <li>• gimnastyki (wykonanie układu ćwiczeń równoważnych),</li> <li>• piłki koszykowej (wykonanie toru przeszkód z kozłowaniem i rzutem do kosza),</li> <li>• ringo (umiejętność gry),</li> <li>• piłki siatkowej (umiejętność rozegrania piłki),</li> <li>• tańca (umiejętność wykonania kroków podstawowych),</li> <li>• rozgrzewki (umiejętność samodzielnego wykonania).</li> </ul>
	<p>Uczeń jest oceniany w obszarze Rozwój i postęp w następujący sposób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocena celująca – uczeń posiada same „+” i postęp jest znaczący;</li> <li>• ocena bardzo dobra – uczeń posiada same „+”;</li> <li>• ocena dobra – uczeń posiada znaczącą przewagę „+”;</li> <li>• ocena dostateczna – uczeń posiada przynajmniej połowę „+”;</li> <li>• ocena dopuszczająca – uczeń posiada przynajmniej jeden „+”;</li> <li>• ocena niedostateczna – uczeń nie posiada „+”.</li> </ul>

<p>Rozumienie i wiedza</p>	<p>Ocena rozumienia i wiedzy następuje w formie obserwacji działań ucznia, jego odpowiedzi ustnych oraz krótkich sprawdzianów pisemnych. Uczeń otrzymuje około trzech takich ocen w semestrze.</p> <p>Dla poszczególnych elementów wiedzy stosowane są następujące kryteria przyznawania ocen cząstkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocena celująca – uczeń posiada wiadomości i potrafi samodzielnie zastosować je w praktyce; wiedza ucznia wykracza poza przewidziany program; uczeń potrafi zastosować wiedzę w nietypowych sytuacjach;</li> <li>• ocena bardzo dobra – uczeń posiada wiadomości i potrafi ją zastosować samodzielnie w typowych sytuacjach       <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocena dobra – uczeń posiada część wiadomości i potrafi ją zastosować z pomocą i wskazówkami nauczyciela w typowych sytuacjach</li> <li>• ocena dostateczna – uczeń posiada wiadomości, ale ma problemy z jej zastosowaniem;</li> </ul> </li> <li>• ocena dopuszczająca – uczeń posiada wiadomości, ale przy pomocy nauczyciela przytacza wiadomości, ale nie potrafi ich zastosować w praktyce; uczeń nie posiada umiejętności samodzielnego zastosowania wiadomości</li> <li>• ocena niedostateczna – uczeń nie posiada wiadomości.</li> </ul> <p>Ocenię podlegają wiadomości dotyczące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzeby aktywności fizycznej, jej czynników i barier oraz wpływu na zdrowie;</li> <li>• planowania i realizacji programu aktywności fizycznej dostosowanej do własnych potrzeb;</li> <li>• zasad prawidłowego odżywiania i zagadnień</li> </ul>
----------------------------	---

	<p>nadwagi i niedowagi;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• znajomości ćwiczeń wpływających na wybrane grupy mięśniowe;</li><li>• reakcji organizmu na wysiłek i sposobów regeneracji sił;</li><li>• oceny ryzyka związanego z uprawianiem sportów oraz wpływu środków dopingujących i sterydów na zdrowie;</li><li>• odpowiedzialności za zdrowie i samobadania,</li><li>• konstruktywnego przekazywania krytyki, radzenia sobie z krytyką i problemami,</li><li>• racjonalnego zarządzania czasem, tworzeniem środowiska sprzyjającego zdrowiu.</li></ul> <p>Ocena za Rozumienie i wiedzę jest sumą ocen cząstkowych w tym obszarze.</p>
--	--

<p style="text-align: center;">Samocena Ucznia</p>	<p>Ocenię podlega zakres oceniania przez ucznia własnego rozwoju. Podstawą do wystawienia oceny jest zeszyt samokontroli prowadzony przez ucznia, w którym uczeń systematycznie ocenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziom sprawności,</li> <li>• poziom umiejętności,</li> <li>• wskaźnik BMI,</li> <li>• własną aktywność,</li> <li>• wyniki testów (wykorzystywane do oceny w obszarze Rozwój i postęp).</li> </ul> <p>Ocena za Samoocenę ucznia jest przyznawana według kryteriów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocena celująca – uczeń systematycznie dokonuje oceny wielu kryteriów i wykorzystuje jej wyniki do planowania swojego rozwoju;</li> <li>• uczeń systematycznie podejmuje działania mające na celu poprawę wyników samooceny;</li> <li>• ocena bardzo dobra – uczeń systematycznie dokonuje oceny wielu kryteriów i wykorzystuje jej wyniki do planowania swojego rozwoju;</li> <li>• dobra – uczeń systematycznie dokonuje oceny kilku kryteriów i wykorzystuje niektóre wyniki do planowania swojego rozwoju;</li> <li>• dostateczna – uczeń dokonuje oceny kilku kryteriów i wykorzystuje niektóre wyniki do planowania swojego rozwoju;</li> <li>• dopuszczająca – uczeń dokonuje oceny kilku kryteriów;</li> <li>• niedostateczna – uczeń nie dokonuje oceny</li> </ul>
--	---