KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
im. Króla Władysława Jagiełły w Przeworsku
PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zasady oceniania:

- obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania,
- nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania,
- oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę przede wszystkim sumienność, zaangażowanie, stosunek do zajęć i aktywność fizyczną, wkładany wysiłek, systematyczność, aktywność oraz postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości,
- sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej

Poprawa oceny ucznia:
Konsultacje, wyznaczone przez nauczyciela wychowania fizycznego stwarzają możliwość zaliczenia testów przeprowadzanych w ramach zajęć programowych w wyjątkowych sytuacjach nauczyciel może określić zaliczenie w formie ustalonej przez zespół nauczycieli wychowania fizycznego.

Osiągnięcia ucznia kończącego liceum:

- rozumienie potrzeb dbania o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę,
- znajomość zasad higieny osobistej i hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku,
- opanowanie wiedzy i umiejętności umożliwiających uczestnictwo w wybranych sportowych, rekreacyjnych formach aktywności ruchowej, dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań,
- wykazywanie samodzielności w organizowaniu wybranych indywidualnych lub zespołowych form rekreacyjnych, sportowych bądź turystycznych.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

<u>Ocena celująca:</u>

- spełnianie wszystkich wymagań na ocenę bardzo dobrą,
- aktywne uczestniczenie w życiu sportowym na terenie szkoły i poza nią, bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentowanie szkoły na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły,
- aktywny i systematyczny udział w zajęciach podczas lekcji,
- ponad przeciętne zdolności sprawności fizycznej w trakcie wykonywania testów sprawności fizycznych.

<u>Ocena bardzo dobra:</u>

- aktywny udział we wszystkich zajęciach podczas lekcji,
- postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- systematyczne doskonalenie swojej sprawności motorycznej i wykazywanie dużego postępu w osobistym usprawnianiu,
- posiadanie dużych umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz umiejętne wykorzystywanie ich w praktycznym działaniu,
- aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),

- uczestnictwo we wszystkich przeprowadzonych testach sprawności fizycznej.

Ocena dobra:

- stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- umiejętność poprawnego wykorzystania elementów sprawnościowych w praktycznym działaniu,
- opanowanie najważniejszych, często powtarzających się umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, (umiejętności techniczne gier zespołowych i indywidualnych, przepisy gry)
- aktywność ucznia na lekcjach jest systematyczna, zgłasza niedyspozycje i jest nieprzygotowany do zajęć maksymalnie raz w miesiącu,
- postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą zastrzeżenia,
- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej.

Ocena dostateczna:

- opanowanie najważniejszych, często powtarzających się umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- aktywność ucznia na lekcjach jest bardzo niska, sporadycznie ćwiczy, często zgłasza nieprzygotowanie, zwolnienia i niedyspozycje,
- uczestnictwo w co najmniej jednym teście sprawności fizycznej.

Ocena dopuszczająca

- aktywność ucznia na zajęciach jest bardzo niska, sporadycznie ćwiczy, często zgłasza nieprzygotowanie, zwolnienia i niedyspozycje,
- opanowanie wiadomości i umiejętności o niewielkim stopniu trudności, często, powtarzających się, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu, (w grach zespołowych i indywidualnych)
- brak uczestnictwa w przeprowadzanych testach sprawnościowych.

Ocena niedostateczna:

- postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- nie jest aktywny, rażąco nadużywa zwolnień i nieprzygotowań do lekcji,
- brak stroju zmiennego na zajęcia wychowania fizycznego,
- brak uczestnictwa w przeprowadzanych testach sprawności fizycznej.

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Odkrywamy Sportowe talenty

- skok w dal z miejsca,
- plank (deska)
- bieg wahadłowy 10x5 m
- bieg wahadłowy (beep-test).

Test Sprawności Fizycznej do służby w Policji

- rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg;
- siady z leżenia na plecach w czasie 30 s;
- bieg ze zmianą kierunku;
- bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s.