

**SZKOŁA BRANŻOWA I STOPNIA
PIĘCIOLETNIE TECHNIKUM**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
I
PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
obowiązujący w ZS COGITO w Siemianowicach
Śląskich**

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z:

- Zasadami Wewnątrzszkolnego Oceniania
- Programem Nauczania Wychowania Fizycznego realizowanym w **ZS Cogito**
- Statutem **ZS Cogito**

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZS COGITO

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Uczeń:

- umie zastosować wybrany przez siebie test w celu sprawdzenia i oceny własnej sprawności fizycznej.
- potrafi opracować i realizować odpowiedni dla swoich potrzeb program aktywności fizycznej.
- potrafi kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu oraz umiejętności ruchowych, rozróżniać wady postawy i zapobiegać im, zorganizować czas wolny w kontekście aktywności ruchowej.
- potrafi przewidzieć różne sytuacje niebezpieczne i podjąć odpowiedzialne decyzje zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym.
- umie zastosować elementy samoasekuracji i asekuracji, dostosować się do regulaminów, zadbać o własne zdrowie.
- potrafi ocenić krytycznie swoją sprawność fizyczną.
- wykazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.
- wykazuje świadomość potrzeby rozwoju własnej aktywności fizycznej i swojego organizmu na świeżym powietrzu.
- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- wyciąga oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej. Rozumie związek pomiędzy aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

- przejawia troskę o rozwój fizyczny.
- wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu i sporcie, dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych na ten temat.

II. Aktywność fizyczna.

Uczeń:

- potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej.
- potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć. - umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę. - potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny, wybrać i pokonać trasę crossu.
- potrafi wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu.
- umie wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.
- potrafi opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych raz ćwiczeń na siłowni. - umie stosować własny program wzmacniający poszczególne sprawności.
- diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną z uwzględnieniem ćwiczeń relaksacyjno-oddechowych (ćwiczenia prozdrowotne), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE); przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych np.; zajęć muzyczno ruchowych-tańca,
- planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
- dba o rozwój własnej sprawności fizycznej i ruchowej w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu.
- jest wytrwały w dążeniu do celu.
- porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.
- wykazuje stałą dbałość o sprawność kondycyjną i koordynacyjną.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.
- unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.
- przejawia chęć do rozwijania własnej tężyzny fizycznej, kształtowania własnej sylwetki i sprawności, przez ćwiczenia gimnastyczne.
- w życiu codziennym stosuje prawa ergonometrii.
- dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym.
- stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń.
- w bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe.
- aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.
- stosuje w czasie ćwiczeń samoopronę i asekurację.
- potrafi się bezpiecznie zachować w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach, - potrafi wykonać elementy gimnastyki podstawowej, umie samodzielnie zaplanować i zademonstrować ćwiczenia bezpiecznie i z asekuracją.
- potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.
- potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
- potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.

- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze; stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych; potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych
- udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa); - opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

IV. Edukacja zdrowotna

Uczeń:

- potrafi prowadzić zdrowy styl życia, dba o zdrowie swoje i swoich bliskich.
- wyjaśnia, na czym polegają samobadanie samokontrola zdrowia.
- przestrzega zasad higieny pracy umysłowej.
- przestrzega zasad higieny osobistej.
- dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.
- wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem.
- dba o zdrowie swoje i innych.
- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa
- właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.
- w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.
- potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki zagrażające zdrowiu.
- potrafi właściwie zaplanować czas pracy i wypoczynku.
- potrafi się oprzeć presji namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia.

- planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje na poprawę słabych stron charakteru.
- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
- potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania.
- potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.
- potrafi się właściwie zachować w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi i chorymi.
- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego; opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

V. Kompetencje społeczne dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

W trakcie realizacji treści nauczania zawartych w powyższych blokach tematycznych uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;

- omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

KRYTERIA I ZASADY OCENIANIA

Ocena ucznia z wychowania fizycznego powinna spełniać trzy funkcje:

- **dydaktyczną**
- **wychowawczą**
- **społeczną**

Oceniając osiągnięcia ucznia określamy jego indywidualne uzdolnienia ruchowe i motoryczne oraz ewentualne przyczyny występowania trudności w opanowaniu wybranych elementów ćwiczeń fizycznych realizowanych w ramach wyznaczonych przez podstawę programową. Biorąc pod uwagę cele i wymagania edukacyjne stawiane przed wychowaniem fizycznym, przedmiotem oceny ucznia są następujące elementy:

- poziom opanowania techniki ćwiczeń, gier i sportów objętych programem nauczania,
- poziom sprawności motorycznej ucznia,
- jego wiedza o kulturze fizycznej,
- postępy w usprawnianiu,
- postawa ucznia,
- wysiłek wkładany przez ucznia i jego stosunek do aktywności ruchowej,
- przygotowanie do zajęć i aktywne w nich uczestnictwo,
- systematyczność uczestniczenia w zajęciach,
- higiena osobista,
- aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie kultury fizycznej oraz wyniki i osiągnięcia sportowe (jedna ocena w semestrze)

OCENA FREKWENCJI NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena bieżąca frekwencji:

- kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia (nieobecności lub niećwiczenie usprawiedliwione nie są uwzględniane przy ustalaniu oceny).

Każdy uczeń ma obowiązek posiadania stroju sportowego: koszulki, spodenek /dresu /i obuwia sportowego. Brak odnotowywany jest jako nieprzygotowanie i uczeń jest niedopuszczony do czynnego udziału w zajęciach.

Ocena miesięczna z obszaru oceniania „Frekwencja”(SYSTEMATYCZNOŚĆ) w skali szkolnej (6-1):

- 6 – powyżej 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 5 – od 90% do 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 4 – od 80% do 89% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 3 – od 70% do 79% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 2 – od 50% do 69% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 1 – od 0%-49% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.

Podstawę wystawienia oceny śródrocznej i końcowo rocznej stanowi frekwencja ucznia na zajęciach połączona z aktywnym uczestnictwem podczas zajęć– powyżej 50% obecności. Uczeń, który nie osiągnie 50% aktywnej obecności na lekcjach wychowania fizycznego oraz nie zdobędzie minimalnej ilości ocen tzn.6 - jest nieklasyfikowany. Sytuacja taka ma miejsce niezależnie czy nieobecności są usprawiedliwione czy też nie.

Ustalając ocenę śródroczną lub końcowo-roczną bierzemy pod uwagę przede wszystkim:

- wysiłek i zaangażowanie ucznia w realizację wyznaczonego celu,
- wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu
- postępy ucznia w zdobywaniu i utrwalaniu sprawności, wiadomości i umiejętności
- dbałość o własne zdrowie, higienę i prawidłowa postawę ciała.

Staramy się, aby ocena mobilizowała uczniów do ciągłego doskonalenia swojej sprawności i jej samooceny oraz pozytywnie wpływała na kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych na całe życie.

Przedmiotem bieżącej oceny na lekcjach wychowania fizycznego jest:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach
- przestrzeganie zasad gry fair play
- postawa ucznia w sytuacjach rywalizacji – kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji
- kulturalne kibicowanie

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się
- wkład w organizację lekcji
- wiadomości związane z regeneracją sił, prowadzeniem rozgrzewki, czynnym odpoczynkiem, postawą ciała,
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności fizycznej i zdrowia
- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych
- umiejętność działania na rzecz zdrowia i podnoszenia sprawności fizycznej
- umiejętność kształtowania i korygowania postawy ciała
- umiejętność połączenia wykonania ruchu z jego opisem słownym
- dbałość o zdrowie, higienę, kondycję fizyczną i właściwą postawę ciała
- umiejętność dokonania prawidłowej samokontroli i samooceny sprawności fizycznej
- poziom i postęp sprawności fizycznej.

OCENIANIE ŚRÓDROCZNE I KOŃCOWOROCZNE

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. Posiada wiadomości i umiejętności z wychowania fizycznego wykraczające poza zakres podstawy programowej.

Uczeń może otrzymać jedną dodatkową ocenę w semestrze(100%) za aktywność pozaszkolną, dostarczając imienne zaświadczenie.(np: czynny zawodnik klubu sportowego)

Uczeń otrzymuje każdorazowo dodatkowe oceny za uczestnictwo w zawodach szkolnych i osiągnięte wyniki 100%.

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 /**od 90% do 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia**/, 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 DOBRA – 4

1. Uczeń ćwiczenia wykonuje w zasadzie prawidłowo, lecz nie dość „lekką” i dokładnie lub z małymi potknięciami technicznymi.
2. 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.
4. Wykazuje się dobrą frekwencją – **od 80% do 89% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.**
5. 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.
4. Wykazuje się słabą frekwencją – **od 70% do 79% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.**

5. 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 – **od 50% do 69% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.**
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 – **poniżej 50% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.**

W szczególnych przypadkach zamiast praktycznego zaliczenia uczeń może zaliczyć teorię za porozumieniem z nauczycielem.

Uczeń w każdym semestrze ma prawo wykorzystać 4 godziny „np.”(bez podania przyczyny)bez wpływu na ocenę semestralną i końcowo roczną. Każde następne „np.” jest równoznaczne z- 0%.

Duras Izabela

Aleksandra Pytlik

Agata Kowalczyk

Henryk Strokosz

Krzysztof Pytlik