

Załącznik nr 1 do PSO z wychowania fizycznego Zespołu Szkół w Zieleniu

Wymagania na poszczególne oceny

Ocena z wychowania fizycznego jest wypadkową czterech składowych:

1. **Postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
2. **Frekwencji**, czyli udziału w zajęciach.
3. **Postępu**, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
4. **Rezultatu**, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

Kryteria ocen

Ocena niedostateczna

Uczeń:

- jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program, nie opanował minimum programowego,
- wykazuje lekceważący stosunek do obowiązków,
- nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć, nie ma stroju **5 lub więcej razy w semestrze**,
- pomimo obecności, nie ćwiczy na **przynajmniej 50% lekcji**,
- prowadzi niehigieniczny tryb życia.

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- opanował minimum programowe,
- wykonuje ćwiczenia z wieloma błędami, nie wkłada wysiłku w wykonanie ćwiczeń,
- zna zasady bezpieczeństwa,
- utrzymuje sprawność fizyczną na niezmiennym poziomie,
- posiada małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, nie potrafi ich wykorzystać w praktyce,
- nie ma stroju **4 razy w semestrze**,
- ćwiczy na **51-60% zajęć w semestrze**,
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, postawy wobec wychowania fizycznego.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- opanował program na przeciętnym poziomie,
- wykonuje ćwiczenia z błędami, wkłada mały wysiłek w wykonanie ćwiczeń,
- zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym,
- posiadane wiadomości z zakresu wychowania fizycznego potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela,
- nie ma stroju **3 razy w semestrze**,
- ćwiczy na **61-70% zajęć w semestrze**,

Postawa ucznia wobec wychowania fizycznego budzi zastrzeżenia.

Ocena dobra

Uczeń:

- potrafi wykonać ćwiczenia średnio trudne,
- dysponuje ogólną dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia z małymi błędami,
- zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć,
- wykazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu motorycznym ,
- posiadane wiadomości z zakresu wychowania fizycznego potrafi wykorzystać w praktyce,
- nie ma stroju **2 razy w semestrze**,
- ćwiczy na **71-85% zajęć w semestrze**,

Postawa ucznia wobec wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- potrafi wykonać ćwiczenia trudne,
- dysponuje ogólną bardzo dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie,
- zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć,
- jest koleżeński, pomaga innym w opanowaniu umiejętności ruchowych
- wykazuje duże postępy w usprawnianiu motorycznym ,
- posiadane wiadomości z zakresu wychowania fizycznego potrafi wykorzystać w praktyce,
- nie ma stroju **1 raz w semestrze**,
- ćwiczy na **powyżej 85% zajęć w semestrze**,
- uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność, bierze udział w sportowo- rekreacyjnych zajęciach pozalekcyjnych.

Postawa ucznia wobec wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń.

Ocena celująca

Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który jest wzorem do naśladowania podczas lekcji, a także w czasie pozalekcyjnym.

Uczeń taki nie stosuje używek (papierosy, alkohol, narkotyki).

Uczeń:

- potrafi wykonać ćwiczenia bardzo trudne,
- dysponuje ogólną wybitną sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie,
- zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć,
- jest koleżeński, pomaga innym w opanowaniu umiejętności ruchowych
- wykazuje duże postępy w usprawnianiu motorycznym ,
- posiadane wiadomości z zakresu wychowania fizycznego potrafi wykorzystać w praktyce,
- **zawsze ma strój sportowy,**
- ćwiczy na **powyżej 90% zajęć w semestrze,**
- uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność, bierze udział w sportowo- rekreacyjnych zajęciach pozalekcyjnych,
- **reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych i osiąga w nich bardzo dobre wyniki,**

W szczególnych przypadkach nauczyciel może przyznać ocenę celującą uczniowi, który ma 100% frekwencji, choć nie reprezentuje szkoły w zawodach sportowych.

Opracował: Dariusz Langowski