

KRYTERIA OCENIANIA I WYMAGANIA **EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU** **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

dla wszystkich klas Państwowego Liceum Sztuk
Plastycznych im. Wojciecha Gersona w Warszawie

ROK SZKOLNY 2020/2021

NAUCZYCIEL: Dominika Szwed – Walkiewicz,
Piotr Kwiatkowski

1. Kryteria oceniania

Składowe oceny i formy oceniania:

1. Aktywna obecność i punktualność na lekcjach.
2. Stosunek do przedmiotu (czynny udział w lekcji WF i właściwy strój sportowy, zgodny z przyjętymi zasadami).
3. Poziom wiedzy i sprawności ogólnej (oceny na podstawie obserwacji podczas ćwiczeń na lekcji, różne formy sprawdzianów technicznych oraz testy uwzględniające indywidualny postęp sprawności danego ucznia).

Kryteria oceny pracy ucznia:

Celujący	<ul style="list-style-type: none">- 100% aktywnego udziału we wszystkich lekcjach- szczególne zaangażowanie w pracy- twórcza postawa- umiejętności i wiadomości wykraczające poza program nauczania- prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia- chętny udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none">- maksymalnie 5 razy-dziewczęta, 3 razy chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze (ND)- całkowite opanowanie zadań i prób technicznych- staranność i sumienność w wykonywaniu zadań- prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia- systematyczne doskonalenie swojej sprawności motorycznej- osiąganie dużych postępów w osobistym usprawnianiu- czynne uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
Dobry	<ul style="list-style-type: none">- maksymalnie 6 razy-dziewczęta, 4 razy chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze- wywiązywanie się bez zarzutów z obowiązków- osiągnięcie postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym

	<ul style="list-style-type: none"> - starannie i sumiennie wykonuje zadania - prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia - czynne uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
Dostateczny Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> - maksymalnie 7-8 razy-dziewczęta, 5-6 chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze - adekwatna ocena do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, - postępy w opanowaniu umiejętności i wiadomości słabe na poziomie podstawowym, - słaby poziom staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, - słabe i nieregularne zaangażowanie w przebieg lekcji oraz częste nieprzygotowanie do zajęć
Niedostateczny	<ul style="list-style-type: none"> - 9 i więcej razy dziewczęta i 7 i więcej chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze - uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu - nie bierze czynnego udziału w lekcji - swoim zachowaniem dezorganizuje pracę stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych - jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć - prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia

Uwagi:

* uczniowie oceniani są po każdym zajęciu w formie: "+" (**plusa**) - odpowiednik oceny bardzo dobrej, "-" (**minusa**) - niedostatecznej i „**kropki**” - dostatecznej.

* nie ma konieczności zaliczania ani odpracowywania nieobecności całodziennych usprawiedliwionych przez rodziców (zgodnych ze statutem szkoły) oraz nieobecności potwierdzonych zwolnieniem lekarskim (termin usprawiedliwienia to 2 tygodnie po powrocie do szkoły).

* istnieje możliwość „odpracowania” z inną klasą nieusprawiedliwionych godzin lub też zaliczenia tematu z danej lekcji w formie sprawdzianu, ale nie później niż 2 tygodnie po zaistnieniu nieobecności czy nie ćwiczeniu; nie ma możliwości odpracowywania godziny w miesiącach grudzień i czerwiec (na miesiąc przed końcem semestru i roku szkolnego).

* uczniowie biorący udział w zajęciach sportowych pozaszkolnych co najmniej dwa razy w tygodniu i przez trzy miesiące w semestrze mają możliwość podniesienia oceny semestralnej lub końcoworocznej o minimum 0,5.

* podstawą oceny semestralnej i końcoworocznej jest ilość aktywnie (efektywnie) przepracowanych lekcji w odpowiednim okresie. Oceny ze sprawdzianów technicznych mogą podnieść lub obniżyć ocenę końcową o jedną, również ocena za bardzo dobrze przeprowadzoną rozgrzewkę może podnieść ocenę o 0,5.

* uczniowie posiadający umiejętności wybiegające poza minimum określone przez nauczyciela mają szansę uzyskać oceny celujące co powoduje podniesienie oceny końcowej o 0,5.

* przez właściwy strój sportowy rozumie się:

- wiązane obuwie sportowe (adidasy, trampki – nie dopuszcza się ćwiczenia w balerinach, butach wsuwanych, kapciach, kłapkach, pantoflach i innych butach które nie są uznawane za sportowe)

- koszulkę i spodenki, ewentualnie legginsy, dresy, bluzę sportową (nie dopuszcza się ćwiczenia w piżamach, spodniach innych niż wymienione oraz innym stroju, który nie zalicza się do stroju sportowego).

* uczeń przychodzi na lekcję bez ozdób (łańcuszki, kolczyki, bransoletki, itp.), zegarka lub innych tego typu urządzeń. Podczas lekcji obowiązuje zakaz używania telefonów komórkowych oraz wnoszenia do sali jakichkolwiek przedmiotów mogących stworzyć niebezpieczeństwo (książki, długopisy, ołówki, itp.)

* uczeń, aby uzyskać ocenę wyższą niż proponowaną powinien odrobić określoną ilość godzin, przychodząc na zajęcia do innej klasy w swoim czasie wolnym, a także zrealizować jedno zadanie dodatkowe z zakresu zadanego przez nauczyciela (zadanie z zakresu programu nauczania).

Ocenę końcową wystawia się ze średniej z I i II semestru.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF ma prawo przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z procedurą opisaną w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania. Egzamin klasyfikacyjny z WF ma przede wszystkim formę zadań praktycznych, ale nauczyciel ma prawo wymagać również od ucznia i oceniać jego wiadomości. Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF i nie ma żadnej oceny, zostaje na koniec roku nieklasyfikowany.

Uczeń, który w I semestrze ćwiczył, a w II semestrze ma zwolnienie lekarskie – nie otrzyma oceny końcowej z przedmiotu, a wpis: zwolniona/y. Uczeń, który w I semestrze miał zwolnienie lekarskie, a w II semestrze ćwiczy, otrzyma ocenę końcową na podstawie ocen cząstkowych z II semestru.

WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - Liceum

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
- 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

2. Trening zdrowotny.

Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

3. Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń:

stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

5. Sport.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

6. Edukacja zdrowotna.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego na leży poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.

Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem.

Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej.

W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

Cele oceniania z wychowania fizycznego:

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
- rozwijanie kreatywnej postawy wobec własnego zdrowia i sprawności fizycznej,
- wdrażanie do systematycznej samokontroli i samooceny zachowań prozdrowotnych,
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno –wychowawczej.

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- indywidualizacji
- obiektywizmu,
- jawności,
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej
- zaangażowania i wkładu pracy ucznia