

Cele wychowania fizycznego.

Celem wychowania fizycznego jest kształtowanie postawy dbałości o ciało, jego sprawność i zdrowie przez całe życie. Przez realizację programu kultury fizycznej w gimnazjum uczeń powinien:

1. Osiągnąć możliwie najwyższy poziom wydolności fizycznej układu ruchowego, krążeniowego, oddechowego i nerwowego organizmu;
2. Osiągnąć możliwie najwyższy poziom sprawności motorycznej i opanować umiejętność jej samodoskonalenia;
3. Opanować wiadomości oraz umiejętności z różnych dyscyplin sportowych objętych programem w stopniu umożliwiającym samodzielne stosowanie ich w formach aktywności rekreacyjnej, sportowej, obronnej, artystycznej oraz służącej zdrowiu;
4. Stosować w praktyce zasady higieny pracy i wypoczynku, opanować umiejętność stosowania zabiegów korekcyjnych i kompensujących ujemne wpływy zajęć fizycznych i umysłowych oraz korzystać z takich czynników jak: woda, powietrze, światło, teren itp.
5. Opanować umiejętność współpracy i współdziałania w zespole.
6. Osiągnąć gotowość do permanentnego uczestnictwa w wybranych formach ruchu, zgodnych z indywidualnymi potrzebami, zainteresowaniami i predyspozycjami oraz uzasadnionych rodzajem wykonywanych czynności zawodowych;
7. Opanować wiadomości i umiejętności zapobiegania i korygowania deformacji funkcjonowania: układu ruchowego, oddychania, krążenia i systemu nerwowego, zależnie od specyfiki wykonywanych czynności zawodowych.

Cele oceny z wychowania fizycznego:

- Motywacyjny,
- Mobilizujący,
- Podsumowujący,
- Informacyjny,
- Wychowawczy,
- Zachęcający,
- Doskonający,
- Obiektywizujący,
- Samooceniający - samokontrolujący,

Ocena powinna:

- Wdrażać do samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.
- Wzmacniać zainteresowania uczniów aktywnością ruchową,
- Pozyskiwać informacje dla ucznia i nauczyciela o stanie procesu nauczania i uczenia się,
- Podsumowywać efekty pracy nauczyciela i ucznia,
- Obiektywizować pomiar osiągnięć ucznia,
- Zwiększać zainteresowania problemami zdrowia i stanem rozwoju fizycznego,

Składniki brane pod uwagę przy ocenie z wychowania fizycznego:

1. Postawa wobec KF - uczestnictwo w różnych formach KF organizowanych przez szkołę i śródo samorządowe, reprezentowanie szkoły, postawy prohygieniczne itp. oraz dyscyplina, aktywność na zajęciach, frekwencja, itp. Uwaga! To jest ważne kryterium oceniania.
2. Sprawność kondycyjna — wystawiane są dwie oceny: pierwsza za wynik, która wskazuje uczniowie poziom jego sprawności na tle kolegów, oraz druga za postęp. Ocena za postęp jest wagowo równa ocenie za postawę wobec KF.
3. Umiejętności - oceniamy poziom z uwzględnieniem indywidualnych uzdolnień i możliwości.
4. Wiadomości - obejmują treści zawarte w programie nauczania i przewidziane do realizacji przez nauczyciela prowadzącego grupę w planie wynikowym (rozkładzie materiału).
5. Opanowanie treści programowych z określonego poziomu nauczania wskazują przeprowadzane sprawdziany.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto reprezentując szkołę na zawodach szczebla powiatowego organizowanych w ramach współzawodnictwa SZS „Gimnazjada” zajął miejsca 1-3 indywidualnie lub drużynowo, miejsca 1-6 na zawodach szczebla wojewódzkiego albo sukcesy uznane przez nauczyciela wystawiającego uczniowi ocenę klasyfikacyjną.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje pozytywną postawę wobec swojego zdrowia i zdrowia innych;
- uczestniczy w pozalekcyjnych lub pozaszkolnych formach aktywności rekreacyjnozdrowotnej lub sportowej oraz reprezentuje klasę w rozgrywkach lub zawodach szkolnych lub międzyklasowych;
- ma usprawiedliwione nieobecności na wszystkich obligatoryjnych zajęciach ruchowych organizowanych przez szkołę (dopuszcza się 25% absencję na zajęciach pod warunkiem usprawiedliwienia nieobecnych godzin);
- z dużym zaangażowaniem uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego, jest twórczy i odznacza się umiejętnościami organizatora aktywności ruchowej dla siebie i rówieśników występuje z własną inicjatywą oraz potrafi zorganizować sobie czas przeznaczony na uczestnictwo w aktywności ruchowej;
- nie ma nieusprawiedliwionych nieobecności na obligatoryjnych zajęciach ruchowych organizowanych przez szkołę, a najwyżej dwa razy w czasie semestru był nieprzygotowany do zajęć;
- opanował umiejętności ruchowe realizowane w ramach zajęć obligatoryjnych lub w przypadku obniżonej sprawności fizycznej chętnie podejmuje optymalne dla swoich możliwości wysiłki zmierzające do samousprawniania się w ramach zajęć szkolnych lub indywidualnych i poprawił wyniki większości sprawdzianów;
- posiadał wiedzę dotyczącą kultury fizycznej i zdrowego stylu życia oraz potrafi korzystać z niej na lekcji wychowania fizycznego i w życiu codziennym.
- stosuje zasadę fair play w czasie lekcji i poza nią.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- deklaruje pozytywną postawę wobec swojego zdrowia i zdrowia innych, jednak nie zawsze ma ona charakter czynny.
- sporadycznie uczestniczy w pozalekcyjnych lub pozaszkolnych formach aktywności rekreacyjno zdrowotnej lub sportowej lub zawodach szkolnych lub międzyklasowych;
- ma niewiele nieusprawiedliwionych nieobecności na obligatoryjnych zajęciach
- ruchowych organizowanych przez szkołę, uczestniczy w nich (bez względu na posiadane umiejętności ruchowe, posiadaną wiedzę oraz poziom sprawności fizycznej) lub będąc na zajęciach tylko sporadycznie jest nieprzygotowany (nie posiada wymaganego stroju sportowego, na który składają się: krótkie spodenki sportowe (na gumce), koszulka sportowa lub ubranie treningowe (dres), obuwie sportowe odpowiednie do formy i miejsca aktywności sportowej a do zajęć na sali obuwie o czystej podeszwie). Suma wymienionych odstępstw od obowiązków nie przekracza 5 w czasie semestru
- uczestnicząc w lekcjach wychowania fizycznego wykazuje zainteresowanie i zaangażowanie, lecz tylko czasami przejawia inicjatywę;
- opanował umiejętności ruchowe realizowane w ramach zajęć obligatoryjnych na poziomie przeciętnym, nie w pełni wykorzystując swoje możliwości:
- przejawia niewielkie zainteresowanie własnym rozwojem fizycznym i podnoszeniem sprawności fizycznej na wyższy poziom. Poprawił przynajmniej niektóre ze swoich wyników ze sprawdzianów:
- posiadał wiedzę dotyczącą kultury fizycznej i zdrowego stylu Życia w stopniu dobrym, ale rzadko wykorzystuje ją na lekcjach wychowania fizycznego i w życiu codziennym, nie zawsze chce i potrafi postępować zgodnie z zasadą fair play w czasie lekcji i poza nią.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- deklaruje pozytywną postawę wobec swojego zdrowia i zdrowia innych, jednak nie ma ona charakteru czynnego.
- nie uczestniczy w pozalekcyjnych lub pozaszkolnych formach aktywności rekreacyjno-zdrowotnej lub sportowej;
- ma niewiele nieusprawiedliwionych nieobecności na obligatoryjnych zajęciach ruchowych organizowanych przez szkołę, nie uczestniczy w nich (bez względu na posiadane umiejętności ruchowe, posiadaną wiedzę oraz poziom sprawności fizycznej) lub będąc na zajęciach jest nieprzygotowany (nie posiada wymaganego stroju sportowego, na który składają się: krótkie spodenki sportowe (na gumce), koszulka sportowa lub ubranie treningowe (dres), obuwie sportowe odpowiednie do formy i miejsca aktywności sportowej a do zajęć na sali obuwie o czystej podeszwie);
- uczestnicząc w lekcjach wychowania fizycznego tylko czasami angażuje się w pracę z zespołem uczniów:
- nie opanował większości umiejętności ruchowych realizowanych w ramach zajęć obligatoryjnych oraz nie wykazuje zainteresowania uzupełnieniem braków;
- odznacza się nawet przeciętną sprawnością fizyczną, jednak rzadko i niechętnie podejmuje starania prowadzące do samodoskonalenia się;

- w niewielkim stopniu posiadał wiedzę dotyczącą kultury fizycznej i zdrowego stylu życia, a tę, którą posiada nie stosuje na lekcjach wychowania fizycznego i w życiu codziennym;
- nie zna lub nie stosuje zasady fair play w czasie lekcji i poza nią.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- tylko czasami deklaruje lub przejawia pozytywną postawę wobec swojego zdrowia i zdrowia innych; nie uczestniczy w pozalekcyjnych lub pozaszkolnych formach aktywności ruchowej;
- ma wiele nieusprawiedliwionych nieobecności na obowiązkowych zajęciach ruchowych organizowanych przez szkołę, nie uczestniczy w nich (bez względu na posiadane umiejętności ruchowe, posiadaną wiedzę oraz poziom sprawności fizycznej) lub będąc na zajęciach jest nieprzygotowany (nie posiada wymaganego stroju sportowego, na który składają się: krótkie spodenki sportowe (na gumce), koszulka sportowa lub ubranie treningowe (dres), obuwie sportowe odpowiednie do formy i miejsca aktywności sportowej a do zajęć na sali obuwie o czystej podeszwie);
- opanował niewiele umiejętności ruchowych realizowanych w ramach zajęć obowiązkowych oraz nie jest zainteresowany uzupełnieniem braków:
- nie podejmuje działań zmierzających do podniesienia poziomu sprawności fizycznej i parametrów rozwoju fizycznego (bez względu na ich wartość):
- stopniu minimalnym przyswoił sobie wiedzę z zakresu kultury fizycznej i zdrowego stylu Życia oraz nie stosuje jej w lekcji i poza nią;
- nie zna nie stosuje zasady fair play w czasie lekcji i w życiu codziennym.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- deklaruje i manifestuje swą niechęć do zdrowego stylu życia oraz podejmuje działania mogące zaszkodzić zdrowiu innych
- nagminnie unika obowiązkowych zajęć ruchowych organizowanych przez szkołę, nie uczestniczy w nich (bez względu na posiadane umiejętności ruchowe, posiadaną wiedzę oraz poziom sprawności fizycznej) lub będąc na zajęciach jest nieprzygotowany (nie posiada wymaganego stroju sportowego, na który składają się: krótkie spodenki sportowe (na gumce), koszulka sportowa lub ubranie treningowe (dres), obuwie sportowe odpowiednie do formy i miejsca aktywności sportowej a do zajęć na sali obuwie o czystej podeszwie):
- nie opanował podstawowych umiejętności ruchowych, które umożliwiają udział w pozalekcyjnych lub pozaszkolnych formach aktywności ruchowej (w przypadku ich opanowania unika sytuacji, w których nauczyciel mógłby je zweryfikować
- nie posiadał wiedzy dotyczącej kultury fizycznej i zdrowego stylu życia;
- nie zna nie przestrzega zasady fair play lub podejmuje świadome działania z nią niezgodne.
- nie uczestniczy pozaszkolnych pozalekcyjnych lub pozaszkolnych formach aktywności ruchowej.