



## **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W XI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI W SZCZECINIE**

### **I. Kryteria kontroli i oceny ucznia**

#### **Obszary podstawowe:**

##### Postawa:

- stosunek ucznia do przedmiotu;
- zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej;
- udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych.

##### Umiejętności:

- aktualny poziom ogólnej sprawności fizycznej badany przy pomocy indeksu sprawności fizycznej;
- postęp w rozwoju sprawności ogólnej fizycznej mierzony po przeprowadzeniu prób dwa razy w roku (skoczność, szybkość, zwinność, wytrzymałość);
- posiadane umiejętności ruchowe oceniane na podstawie zadań kontrolnych, które mogą dotyczyć pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów ćwiczeń.

##### Wiadomości:

- wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu.

### **II. Strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego**

#### 1. Elementy stroju:

- koszulka sportowa w kolorze białym, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak, by można było ją włożyć w spodenki);
- spodnie sportowe długie lub krótkie;
- zmienne obuwie sportowe, niepozostawiające śladów na podłożu;
- zmienne skarpetki w kolorze białym.

2. Przed zajęciami wychowania fizycznego uczeń ma obowiązek zdjąć biżuterię i zegarek.

3. Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje całkowity zakaz ćwiczenia w biżuterii, paznokcie lub tipsy muszą być przycięte maksymalnie do 3 mm, włosy spięte.

4. Uczeń niećwiczący na zajęciach ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego.

### **III. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego**

#### **1. Wykonanie prób testu diagnozy - wagi 1**

- a) obowiązkowe w pierwszym i w drugim semestrze;
- b) na ocenę składają się 4 próby o wartości 25% każda;
- c) nauczyciel ma możliwość wystawienia dodatkowej oceny za zaangażowanie w wykonanie prób.

#### **2. Systematyczność udziału i przygotowania do zajęć - ocena wagi 3**

1) Systematyczność oceniana jest w pierwszym i w drugim semestrze następująco:

- a) uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć i brał aktywny udział we wszystkich zajęciach otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę 100% wagi 3 za systematyczność;
- b) uczeń czterokrotnie w roku (dwukrotnie w semestrze) może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć;
- c) w przypadku wykorzystania więcej niż dozwolona ilość nieprzygotowań ocena za systematyczność spada o 10% za każde kolejne niećwiczenie;
- d) niećwiczenie spowodowane niezastosowaniem się do Regulaminu ZSO nr 4 i zapisów w rozdz. II pkt. 3 niniejszego PZO skutkuje spadkiem oceny za systematyczność przygotowania do zajęć o 10% wagi 3;



- e) brak kompletnego stroju jest równoważny z utratą 5% wagi 3 za systematyczność przygotowania do zajęć.

**3. Aktywność, zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości - ocena wagi 2** wystawiana dwa razy w roku.

Uczeń spełnia wymagania, jeśli:

- a) aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach
- b) wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych;
- c) pomaga w sędziowaniu;
- d) organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych;
- e) prowadzi ćwiczenia kształtujące;
- f) samodzielnie przeprowadza zabawy;
- g) wywiązuje się z roli kibica;
- h) angażuje się pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią;
- i) ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych;
- j) jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych;
- k) stosuje zasady „fair play”;
- l) jest zdyscyplinowany;
- m) podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom;
- n) przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich;
- o) nie spóźnia się na zajęcia;
- p) pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

**4. Aktywność ucznia podczas zajęć - oceniana na bieżąco - ocena wagi 1.**

**5. Rozgrzewka - ocena wagi 2**

- a) Uczeń samodzielnie potrafi dobrać odpowiednio ćwiczenia do tematu lekcji i prawidłowo je wykonać.
- b) Zna kolejność ćwiczeń według określonego toku, dostosowanego do danej dyscypliny sportowej oraz zna zasady bezpiecznego prowadzenia rozgrzewki dzięki temu zapewnia lepsze rezultaty przy wykonywaniu głównego tematu lekcji.
- c) Potrafi pobudzić organizm do wysiłku fizycznego, rozgrzać mięśnie i zwiększyć ruchomość w stawach pod kontrolą nauczyciela.
  - celująca: 95– 100 %
  - bardzo dobra: 85 – 95 %
  - dobra: 70 – 85%
  - dostateczna: 50 – 70 %
  - dopuszczająca: 35 – 50 %
  - niedostateczna: 0 – 35 %

**6. Kontrola umiejętności (sprawdziany) - ocena wagi 1**

**7. Działalność sportowa pozalekcyjna:**

Na podniesienie (lub obniżenie) oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu, gdy:

- 1) uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych - za każdy udział w zawodach międzyszkolnych uczeń otrzymuje częściową ocenę **100% wagi 3**;
  - w przypadku niestawienia się na zawodach zgodnie z regulaminem otrzymuje [-]30 pkt. **z zachowania lub „0” wagi 1**;
- 2) bierze udział w konkursach o tematyce sportowej lub żeglarskiej - **ocena 100% wagi 3**;



- 3) aktywnie i systematycznie bierze udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią - ocena **100% wagi 3**.

#### **Ustalenia dodatkowe do pkt.7**

- 1) Uczeń uprawiający sport w klubie, na podstawie zaświadczenia potwierdzającego jego uczestnictwo w treningach może być zwolniony z zajęć fakultatywnych.
- 2) Uczeń reprezentujący kraj lub mający klasę mistrzowską zwolniony jest z zajęć wychowania fizycznego z oceną końcową - celującą.

#### **IV. Ocena śródroczna i roczna**

1. Ocena końcoworoczna jest składową ocen uzyskanych zgodnie z kryteriami przedmiotowych zasad oceniania z wychowania fizycznego.
2. Ocena semestralna i końcoworoczna jest średnią ważoną ocen końcowych za poszczególne kryteria.
3. Ocena semestralna i końcoworoczna wystawiana jest zgodnie z zastosowaniem średniej ważonej wg schematu określonego w WZO zamieszczonych w statucie ZSO nr 4 (§36 ust.11)
  - ocena celująca  $\geq 95 - 100 \%$
  - ocena bardzo dobra  $\geq 85 > 95\%$
  - ocena dobra  $\geq 70 > 85 \%$
  - oceny dostateczna  $\geq 50 > 70 \%$
  - ocena dopuszczająca  $\geq 35 > 50 \%$
  - ocena niedostateczna  $0 > 35 \%$
4. Uczeń, który przekroczył 50% nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego nie jest klasyfikowany pomimo uzyskanych pozytywnych ocen częściowych.

#### **V. Obniżenie wymagań edukacyjnych**

1. Na podstawie zaświadczenia lekarskiego wystawionego przez lekarza nauczyciel jest zobowiązany do obniżenia wymagań edukacyjnych bądź zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego.
2. Istnieje możliwość modyfikacji sprawdzianu jeśli uczeń przedstawi zalecenie lekarskie ograniczające możliwości ucznia.

#### **VI. Zwolnienie lekarskie**

1. W celu uzyskania długookresowego lub częściowego zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego uczeń jest zobowiązany dostarczyć opinie od lekarza specjalisty w ciągu 30 dni od momentu zaistnienia przeciwwskazań do ćwiczeń i przedłożyć je nauczycielowi wychowania fizycznego wraz z podaniem (druk do pobrania na stronie internetowej szkoły). Nauczyciel sprawdza poprawność wypełnienia dokumentów i potwierdza swoim podpisem. Następnie kompletną dokumentację rejestruje u pielęgniarki szkolnej i przekazuje do sekretariatu uczniowskiego w celu wydania decyzji o zwolnieniu z zajęć przez dyrektora szkoły.
2. Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie dostarczonej z podaniem pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.
3. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wystawione przez lekarza.
4. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy), ze szczególnym uwzględnieniem chorób przewlekłych.



5. W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi, który bierze pod uwagę samopoczucie uczennicy przy wykonywaniu ćwiczeń. Uczennica bierze udział w zajęciach.

*Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego*