



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

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

#### **1. Obszary podstawowe:**

##### a) Postawa ucznia:

- aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek)
- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)
- systematyczny udział na zajęciach
- postawa wobec przedmiotu
- wywiązywanie się z postawionych zadań
- udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych
- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

##### b) Umiejętności ruchowe:

- postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej

##### c) Wiadomości z edukacji fizycznej:

- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- podstawowe przepisy drogowe
- wiadomości odnoszące się do rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
- podstawowe wiadomości z olimpiizmu
- znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców
- choroby cywilizacyjne

##### d) Wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- choroby cywilizacyjne
- zasady zdrowego stylu życia
- profilaktyka zdrowotna
- wiadomości odnoszące się do zdrowia

##### e) Zachowanie, kompetencje społeczne:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”
- właściwe pełnienie roli kibica, zawodnika, sędziego i organizatora
- właściwe odbieranie informacji zwrotnych: pozytywnych i negatywnych
- związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym
- etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących
- właściwe radzenie sobie z krytyką
- właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki
- kultura słowa
- właściwe relacje z innymi
- znajomość swoich mocnych i słabych stron
- współpraca w grupie
- troska o innych, szczególnie o chorych i niepełnosprawnych



f) Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny:

- wysokość i ciężar ciała
- postawa ciała
- marszowo-biegowy test Coopera
- sprawność fizyczna mierzona Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej
- wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera.

**2. Obszary oceniania:**

- 1) na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria na poszczególne stopnie ze wszystkich obszarów oceniania;
- 2) wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- 3) systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- 4) aktywność na zajęciach;
- 5) stój sportowy;
- 6) ocena z wychowania fizycznego może być **wyższa o jeden stopień** za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi (np. udział w Mistrzostwach Polski, powołanie do kadry narodowej);
- 7) uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- 8) uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;
- 9) rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco w dzienniku elektronicznym i na zebraniach z rodzicami.

**II. Oceny częściowe z wychowania fizycznego**

**1. Wykonanie prób testu diagnozy obowiązkowe w pierwszym i w drugim semestrze.**

Na ocenę składają się 4 próby. Za wykonanie pełnego testu uczeń otrzymuje ocenę 100% **wagi 1**. Nauczyciel ma możliwość wystawienia dodatkowej oceny za zaangażowanie w wykonanie prób.

**2. Systematyczność udziału i przygotowania do zajęć oceniana w pierwszym i w drugim semestrze - ocena wagi 3.**

- 1) W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wystawione przez lekarza. Zarówno uczeń ćwiczący jak i niećwiczący ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy), ze szczególnym uwzględnieniem chorób przewlekłych.
- 2) Uczeń czterokrotnie w roku może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć. Odnotowane jest ono zapisem w dzienniku jako „nc” z wagą „0”. Zapis ten nie jest liczony do średniej ocen.
- 3) Każde następne nieprzygotowanie równoznaczne jest z utratą 10 % wagi 3 oceny za systematyczność przygotowania do zajęć.
- 4) Niećwiczenie spowodowane niezastosowaniem się do przepisów BHP na zajęciach WF całkowity (zakaz ćwiczenia w biżuterii, paznokcie lub tipsy muszą być przycięte maksymalnie do 3 mm, włosy spięte, brak tzw. „tuneli” w uszach) skutkuje spadkiem oceny za systematyczność przygotowania do zajęć o 10% wagi 3, a uczeń traktowany jest jako niećwiczący i nie bierze udziału w zajęciach. Dozwolona jest para przylegających kolczyków w uszach.



### **3. 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.

### **4. Zwolnienie lekarskie**

- 1) W celu uzyskania długookresowego lub częściowego zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego uczeń jest zobowiązany dostarczyć opinię 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).
- 2) 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 ZSO nr 4 w Szczecinie.
- 3) Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie dostarczonej pisemnej prośby rodziców na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.
- 4) 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.

### **5. Strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego i przygotowanie do zajęć**

- 1) Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje:
  - a) koszulka sportowa w kolorze białym lub w innym wybranym przez klasę kolorze, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było ją włożyć w spodenki);
  - b) spodnie sportowe długie lub krótkie;
  - c) skarpetki koloru białego; (brak kompletnego stroju jest jednoznaczny z utratą 5% za systematyczność wagi 3);
  - d) zmienne obuwie sportowe, niepozostawiające śladów na podłożu (brak zmiennego obuwia sportowego jest jednoznaczny z niećwiczeniem lub utratą 10% za systematyczność wagi 3);
- 2) Zarówno uczeń ćwiczący jak i niećwiczący ma obowiązek pozostawić telefon komórkowy w szatni. Na czas zajęć wychowania fizycznego szatnia jest zamykana.
- 3) Przed zajęciami wychowania fizycznego uczeń ma obowiązek zdjąć biżuterię i zegarek.
- 4) Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć otrzymuje w każdym semestrze ocenę 100% wagi 3 za systematyczność.
- 5) W przypadku wykorzystania więcej niż dozwolona ilość nieprzygotowań ocena za systematyczność spada o 10% za każde kolejne niećwiczenie.

### **6. Zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości – ocena wystawiana razy na miesiąc wagi 2**



$\geq 95 - 100 \%$ otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"><li>1) wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru</li><li>2) wykazuje dużą aktywność sportowo-rekreacyjną organizowaną w czasie wolnym od zajęć szkolnych</li><li>3) jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy)</li><li>4) wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania</li><li>5) powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie</li><li>6) systematycznie uczęszcza na zajęcia</li><li>7) przestrzega zasady „fair play” na boisku i w życiu</li><li>8) jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</li><li>9) godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych</li></ol>
$\geq 85 > 95\%$ otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"><li>1) na zajęciach jest aktywny i zaangażowany</li><li>2) jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się czterokrotny brak stroju sportowego w roku szkolnym)</li><li>3) starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania</li><li>4) systematycznie uczęszcza na zajęcia przestrzega zasady „fair play” na boisku</li><li>5) uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li></ol>
$\geq 70 > 85 \%$ otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"><li>1) nie jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li><li>2) jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się czterokrotny brak stroju sportowego w roku)</li><li>3) potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li></ol>
$\geq 50 > 70 \%$ otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"><li>1) nie wykazuje aktywności na zajęciach</li><li>2) powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale</li><li>3) nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</li></ol>
$\geq 35 > 50 \%$ otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"><li>1) na zajęciach nie wykazuje aktywności</li><li>2) regularnie jest nieprzygotowany do zajęć</li><li>3) opuszcza zajęcia</li><li>4) powierzone zadania wykonuje niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi</li></ol>
$0 > 35 \%$ otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"><li>1) na zajęciach nie wykonuje powierzonych mu zadań</li><li>2) wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</li><li>3) nie jest przygotowany do zajęć</li><li>4) nagminnie opuszcza zajęcia</li></ol>

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

### 8. Działalność sportowa pozalekcyjna:

- 1) Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu **gdy uczeń reprezentuje szkołę** w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych:
  - a) za każdy udział w zawodach międzyszkolnych uczeń otrzymuje częściową ocenę 100% wagi 3,
  - b) za aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią uczeń 100% wagi 2.
  - c) udział w konkursach o tematyce sportowej lub żeglarskiej podlega ocenie 100% wagi 3,
- 2) W przypadku niestawienia się na zawody lub konkurs zgodnie z regulaminem uczeń otrzymuje ujemne punkty z zachowania (-30 pkt) lub „0” wagi 1.



## 9. Rozgrzewka

Uczeń samodzielnie potrafi dobrać odpowiednio ćwiczenia do tematu lekcji i prawidłowo je wykonać. 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. Potrafi pobudzić organizm do wysiłku fizycznego, rozgrzać mięśnie i zwiększyć ruchomość w stawach pod kontrolą nauczyciela. Ocena wystawiana jest z **wagą 1**.

- celująca: 95 – 100 %
- bardzo dobra: 85 – 95 %
- dobra: 70 – 85 %
- dostateczna: 50 – 70 %
- dopuszczająca: 35 – 50 %
- niedostateczna: 0 – 35 %

## 10. Umiejętności - ocena wagi 1

### 11. 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) Uczeń, który przekroczył 50% nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego nie jest klasyfikowany pomimo uzyskanych pozytywnych ocen częściowych.

warunki uzyskania oceny **CELUJĄCEJ**  $\geq 95 - 100 \%$

warunki uzyskania oceny **BARDZO DOBREJ**  $\geq 85 > 95 \%$

warunki uzyskania oceny **DOBREJ**  $\geq 70 > 85 \%$

warunki uzyskania oceny **DOSTATECZNEJ**  $\geq 50 > 70 \%$

warunki uzyskania oceny **DOPUSZCZAJĄCEJ**  $\geq 35 > 50 \%$

warunki uzyskania oceny **NIEDOSTATECZNEJ**  $0 > 35 \%$

Przedmiotowe Zasady Oceniania zostały opracowane zgodnie ze Statutem ZSO nr 4 i obowiązują od roku szkolnego 2022/2023.

*Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego*