

PRZEDMIOTOWE OCENIANIE
z wychowania fizycznego
dla klas I-IV
IV Liceum Ogólnokształcącego
im. Mikołaja Kopernika
w Rzeszowie

System opracowali i stosują nauczyciele WF

Podstawa prawna do opracowania PZO z wychowania fizycznego:

- Statut Szkoły.
- Wewnątrzszkolny System Oceniania.
- Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej (nowa podstawa programowa oraz ramowe plany nauczania z 23 grudnia 2008r.; Dz.U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17)

1. CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

- wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, utylitarnej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

2. CELE PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU 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,
- wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,
- pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,
- pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,
- dążenie do rzetelności i trafności oceniania,
- potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,
- przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,

- ujednoczenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,
- dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

3. OBSZARY OCENIANIA.

a) Obszary podstawowe:

- **Umiejętności** ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej.

- **Wiadomości** z zakresu

- doskonalenia własnej sprawności,
- dbałości o własne zdrowie i higienę osobista,
- dbałości o prawidłową postawę ciała,
- indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym.

- **Aktywność**, postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:

- przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
- przygotowanie do zajęć, strój sportowy,
- inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
- dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała,
- systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista.

- **Frekwencja**

- zdyscyplinowanie, systematyczny udział w lekcjach.

b) Obszary dodatkowe

- **Zaangażowanie społeczne** w krzewieniu kultury fizycznej:

- wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacja, edukacja prozdrowotna,
- pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
- samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym,

- **Udział w zawodach** sportowych i zajęciach nadobowiązkowych:

- aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych
- udział w zawodach: w ramach SKS, miejskich, powiatowych, strefowych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- wyniki sportowe np. pobicie rekordu szkoły, zwycięstwo w turnieju,
- udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
- uczestniczenie w zajęciach sekcji klubu sportowego.

4. OCENY CZĄSTKOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

a) Zadania kontrolno – oceniające w formie sprawdzianów:

Ocenię podlega poziom i postęp sprawności fizycznej oraz umiejętności i wiedza zdobywane na lekcjach poprzez realizowanie przez nauczyciela programu.

Nauczyciel ocenia:

- technikę (estetyka, płynność, poprawność) wykonanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi,
- skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość)
- zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne, kwarantanna lub inne przyczyny usprawiedliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego), dotyczy to również nauczania zdalnego
- uczeń ma obowiązek dostarczyć pisemne prace domowe w określonym przez nauczyciela terminie (w przypadku nie wywiązania się z obowiązku ocena zostanie obniżona o stopień).

Uczniowie zobowiązani są do wykonania wszystkich zaplanowanych przez nauczyciela sprawdzianów. W przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej, może on poprawić swoje braki w kolejnym terminie. Oceny niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie. Wszystkie sprawdziany będą zapowiedziane, przećwiczone i omówione.

b) Frekwencja na zajęciach.

- Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w sposób podany w statucie szkoły. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza.
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
- Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców (na czas

określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.

- W przypadku długotrwałego zwolnienia (semestr lub cały rok) uczeń ma obowiązek dostarczyć zwolnienie od lekarza w przeciągu miesiąca od rozpoczęcia nauki (w przypadku oczekiwania na wizytę lekarską zwolnienie to może być tymczasowo wypisane przez rodziców).
- Uczeń zwolniony z WF przez cały semestr nie może ubiegać się o ocenę celującą na koniec roku.
- W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy. Nie zwalnia to jednak z obowiązku posiadania stroju gimnastycznego.
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi nieobecności spowodowanej kwarantanną
- Każdy uczeń rozpoczynając rok szkolny „otrzymuje” ocenę z frekwencji „celujący” i od stopnia uczestnictwa w zajęciach zależy, czy utrzyma tą ocenę na semestr. Kryteria, które obniżają ocenę z frekwencji:

- Nieobecności:

0 – 4 nieobecności – celujący,

5 – 9 nieobecności – bardzo dobry,

10 – 14 nieobecności – dobry,

15 – 19 nieobecności – dostateczny,

20 – 24 nieobecności – dopuszczający,

25 – 29 nieobecności – niedostateczny.

Powyżej 30 nieobecności uczeń może zostać niesklasyfikowany, jeżeli równocześnie nie posiada ocen cząstkowych.

W przypadku nieobecności na 3 pojedynczych godzinach WF braku usprawiedliwienia uczniowi obniżana jest ocena końcowa o stopień.

W przypadku kumulacji dwóch godzin WF pod rząd nieobecność liczona jest jako dwie godziny.

W przypadku długotrwałej choroby (tydzień lub więcej), kwarantanny, wyjazdu lub zajęć organizowanych przez szkołę nieobecności nie są liczone.

Istnieje możliwość odrobienia nieobecności poprzez udział w dodatkowych zajęciach sportowych lub na lekcjach u innego nauczyciela (za jego zgodą).

- Zwolnienia od rodziców:

5 zwolnień z ćwiczenia na lekcji napisanych przez rodziców obniża ocenę z aktywności o stopień. Każde kolejne 5 zwolnień obniża ocenę o kolejny stopień.

- Spóźnienia:

3 spóźnienia – obniżają ocenę z frekwencji w semestrze o stopień, analogicznie robią kolejne trzy zwolnienia.

Uczeń, który z frekwencji otrzyma ocenę „dobrą” nie będzie mógł mieć na semestr oceny celującej!

c) Aktywność, postawa społeczna.

Każdy uczeń rozpoczynając rok szkolny „otrzymuje” ocenę z aktywności dobrą. Kryteria, które mogą obniżyć ocenę to:

- przygotowanie do zajęć:

- dopuszczalny jest dwukrotny brak stroju w semestrze. Za każdy kolejny brak stroju obniża się ocena z aktywności o stopień. Istnieje możliwość odrobienia braku stroju poprzez udział w dodatkowych zajęciach sportowych lub na lekcjach u innego nauczyciela (za jego zgodą).

- zachowanie na zajęciach;

- za nieodpowiednie zachowanie na zajęciach uczeń otrzymuje „-”, po uzyskaniu 3 „-” obniżana jest ocena z aktywności o stopień. Analogicznie działa kolejne 3 „-”.

Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć i brał aktywny udział we wszystkich zajęciach otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę celującą (aktywność – 100%).

Od stopnia uczestnictwa w zajęciach zależy, czy uczeń z aktywności otrzyma na koniec semestru ocenę wyższą. Kryteria, które podwyższają ocenę:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach

- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych,

- pomaga w sędziowaniu,

- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych, zawodów lub innych imprez sportowych

- samodzielnie przeprowadza zabawy lub rozgrzewki,

- wywiązuje się z roli kibica,

- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych

- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasady „fair play’
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia,
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

Uczennice, które będą miały długie paznokcie nie zostaną dopuszczone do zajęć z wf ze względu na bezpieczeństwo. Będzie to skutkowało zapisem „brak stroju” i jego konsekwencjami (dotyczy to również biżuterii).

Zabrania się uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego w okularach. Uczniowie z wadą wzroku mogą ćwiczyć tylko w okularach specjalnie przystosowanych do zajęć sportowych. Dodatkowo mogą być zwolnieni z niektórych ćwiczeń i wymagań tylko na podstawie opinii lekarza.

d) Działalność sportowa pozalekcyjna.

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
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie naszej szkoły lub poza nią.

Uczeń otrzymuje ocenę „celujący” jeżeli bierze udział w zawodach rangi MP, ME i MŚ.

5. ZASADY OCENIANIA.

Obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania. Nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania. Ocena semestralna i końcowa jest średnią ocen z poszczególnych obszarów.

Ocena celująca:

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią, jest to działalność systematyczna,

- uczeń opuścił maksymalnie 4 godziny zajęć, i ma z frekwencji co najmniej ocenę bardzo dobrą,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, dotyczy to także nauczania zdalnego.

Ocena bardzo dobra:

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny częściowe bardzo dobre),
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- uczeń opuścił 5 – 9 godzin zajęć,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),
- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

Ocena dobra:

Uczeń:

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- uczeń opuścił 10 – 14 godzin zajęć,
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,

- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Ocena dostateczna:

Uczeń:

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dostateczne),
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- uczeń opuścił 15 – 19 godzin zajęć,
- nie przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

Ocena dopuszczająca.

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- nie przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- uczeń opuścił 20 – 24 godzin zajęć,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowani umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna:

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny cząstkowe niedostateczne),
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż 4 razy w semestrze,
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- uczeń opuścił 25 - 29 godzin zajęć,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

6. SPOSOBY POPRAWY OCENY UCZNIĄ.

Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien go zaliczyć w ciągu trzech tygodni od powrotu do szkoły. Uczeń może poprawić każdą ocenę w ciągu dwóch tygodni od sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo. Uczeń powinien być poinformowany o planowanych sprawdzianach na co najmniej tydzień przed.

7. NAUCZANIE ZDALNE.

Każdy uczeń ma obowiązek uczestniczyć w nauczaniu zdalnym. Wyjątkiem są osoby z długotrwałym zwolnieniem lekarskim. Przy nauczaniu zdalnym średnia ważona z aktywności jest wyższa względem średniej ważonej z frekwencji. Pozostałe dotyczące prac domowych nie ulegną zmianie. Aktywność oceniana jest na podstawie sprawozdań z aktywności fizycznej.