

# ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

IV Liceum Ogólnokształcące  
im. Mikołaja Kopernika  
w Rzeszowie

Jarosław Barszczak nauczyciel wychowania fizycznego  
Dotyczy klas: 1F,4G,4H (dziewczęta)  
Klasa: 1F,2A,2B,2C,4D (chłopcy)

## I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel uwzględni przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, to jest: systematyczne i aktywne uczestnictwo ucznia w zajęciach, sumienne i staranne wykonywanie poleceń nauczyciela, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Nauczyciel uwzględni również udział w konkursach i zawodach sportowych szkolnych i poza szkolnych.
2. Ocena semestralna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
3. Uczniowie z wadą wzroku mogą ćwiczyć tylko w okularach specjalnie przystosowanych do zajęć sportowych lub w soczewkach. Dodatkowo mogą być zwolnieni z niektórych ćwiczeń i wymagań tylko na podstawie opinii lekarza.
4. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak kompletnego stroju do ćwiczeń fizycznych. Po wykorzystaniu limitu określonego powyżej uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
5. Uczennice, które będą miały długie paznokcie nie zostaną dopuszczone do zajęć praktycznych ze względu na bezpieczeństwo. Będzie to skutkowało zapisem nieprzygotowana i jego konsekwencjami (dotyczy to również biżuterii).
6. 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.
7. Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w sposób podany w statucie szkoły. W przypadku choroby lub kontuzji powyżej tygodnia wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez lekarza.
8. Uczeń i rodzice/prawni opiekunowie zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy itp.).
9. W przypadku długotrwałego zwolnienia (semestr lub cały rok) uczeń ma obowiązek stosować się do Regulaminu Zwolnień z Wychowania Fizycznego w IV Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Rzeszowie zamieszczonego na stronie szkoły.
10. Uczeń zwolniony z WF przez cały semestr nie może ubiegać się o ocenę celującą na koniec roku.

11. Uczeń, rodzice lub prawni opiekunowie zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi nieobecności spowodowanej kwarantanną.
12. Poniżej 50 % nieobecności uczeń może zostać niesklasyfikowany, jeżeli równocześnie nie ma podstaw do wystawienia oceny.
13. W przypadku długotrwałej choroby, kwarantanny, wyjazdu lub zajęć organizowanych przez szkołę nieobecności nie są brane pod uwagę.
14. W przypadku niemożności udziału ucznia w sprawdzianie praktycznym uzasadnionym względami zdrowotnymi, kwarantanną lub innymi przyczynami nauczyciel może uczniowi zadać przygotowanie pracy pisemnej o tematyce sportowej.
15. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych oraz trenowanie w klubach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej semestralnej lub końcoworocznej.
16. 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.

## II. OBSZARY OCENIANIA

### 1. Obszary podstawowe

#### a) **Umiejętności ruchowe:**

Uczeń:

- uczestniczy we wszystkich formach testów i sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej,
- potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia ruchowe z różnych dziedzin sportu.

#### b) **Wiadomości:**

Uczeń:

- posiada podstawowe wiadomości i pojęcia z zakresu wychowania fizycznego,
- wie w jaki sposób doskonalić własną sprawność,
- zna zasady dbania o własne zdrowie, prawidłową postawę ciała i higienę osobistą,
- posiada wiadomości z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym,

#### c) **Aktywność**, postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu;

Uczeń:

- jest zaangażowany w wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
- systematycznie bierze udział w lekcjach i jest właściwie przygotowany do zajęć,
- wykazuje się inwencją twórczą, bierze aktywny udział w zajęciach, pomaga w ich organizacji,
- podejmuje systematyczne działania nad samousprawnianiem,
- wykazuje się właściwą postawą społeczną i kulturą osobistą.

### 2. Obszary dodatkowe

#### a) **Zaangażowanie społeczne** w krzewieniu kultury fizycznej;

Uczeń:

- umie wykonać gazetkę, projekt na wybrany temat związany ze sportem, rekreacją, edukacją prozdrowotną,
- wie jak pomóc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,

- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,
  - umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład,
  - potrafi samodzielnie prowadzić i sędziować zawody sportowe o charakterze rekreacyjnym,
- b) **Udział w zawodach** sportowych i zajęciach nadobowiązkowych;

Uczeń:

- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną podczas imprez rekreacyjno-sportowych,
- uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych,
- bierze udział w rozgrywkach i zawodach klasowych i międzyklasowych,
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych,
- bierze udział w zawodach miejskich, powiatowych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczestniczy w zajęciach sekcji klubu sportowego.

### III. OCENA ŚRÓDROCZNA I KOŃCOWOROCZNA

#### 1. 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,
- 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,
- zna podstawowe wiadomości i pojęcia z zakresu wychowania fizycznego,
- umie samodzielnie wykonywać podstawowe ćwiczenia ruchowe z różnych dziedzin sportu,
- potrafi samodzielnie planować i realizować programy treningowe.

#### 2. Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny częściowe bardzo dobre),
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- 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,
- zna podstawowe wiadomości i pojęcia z zakresu wychowania fizycznego,
- umie wykonywać podstawowe ćwiczenia ruchowe z różnych dziedzin sportu z poprawną techniką,

- potrafi samodzielnie planować i realizować proste programy treningowe.

### **3.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,
- 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,
- zna podstawowe wiadomości i pojęcia z zakresu wychowania fizycznego,
- umie wykonywać podstawowe ćwiczenia ruchowe z różnych dziedzin sportu z poprawną techniką, ale popełnia błędy,
- potrafi wykonywać proste ćwiczenia na sprzęcie sportowym.

### **4.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,
- nie przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- zna podstawowe wiadomości i pojęcia z zakresu wychowania fizycznego, ale ma braki w zakresie niektórych zagadnień,
- umie wykonywać podstawowe ćwiczenia ruchowe z różnych dziedzin sportu, ale popełnia błędy,
- potrafi wykonywać proste ćwiczenia na sprzęcie sportowym, ale z pomocą nauczyciela.

### **5. Ocena dopuszczająca**

Uczeń:

- nie przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- zna podstawowe wiadomości i pojęcia z zakresu wychowania fizycznego, ale ma duże braki w zakresie niektórych zagadnień,
- umie wykonywać podstawowe ćwiczenia ruchowe z różnych dziedzin sportu, ale popełnia błędy i ma trudności z ich wykonywaniem,
- potrafi wykonywać proste ćwiczenia na sprzęcie sportowym, ale z dużą pomocą nauczyciela.

### **6. Ocena niedostateczna**

Uczeń:

- nie przystąpił do żadnego zadania kontrolno – sprawdzającego,

- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- nie zna podstawowych wiadomości i pojęć z zakresu wychowania fizycznego,
- nie umie wykonywać podstawowych ćwiczeń ruchowych z różnych dziedzin sport.