

**Liceum Ogólnokształcące  
w Zespole Szkół nr 3 im. Jana III Sobieskiego  
w Szczytnie**

**Przedmiotowe zasady oceniania**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Nauczyciele : Katarzyna Walkiewicz, Beata Kusior, Kamila Kuczera, Piotr Lisewski,

Michał Wróblewski, Krzysztof Janowski

**Zasady oceny ucznia z wychowania fizycznego stwarzają szansę na ocenę każdego ucznia, niezależnie od jego możliwości i służą:**

- **pozyskaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się,**
- **zwiększeniu zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanu rozwoju fizycznego ich dzieci,**
- **obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów, wdrażaniu uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i ruchowej.**

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności z wychowania fizycznego.
2. Przy ocenie z wychowania fizycznego w szczególności brany będzie pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. O otrzymanych ocenach uczeń jest informowany na bieżąco.
3. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o całkowitym zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza (zwolnienie lekarskie) lub poradnię psychologiczno- pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji wpisuje się „zwolniony/zwolniona”.

Dyrektor szkoły podejmuje także decyzję w przypadku zwolnienia częściowego na podstawie opinii wydanej przez lekarza (zwolnienie lekarskie) lub poradnię psychologiczno- pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W takiej sytuacji nauczyciel ma obowiązek dostosować sposób zaliczania poszczególnych testów, prób czy dyscyplin do możliwości ucznia. Ocena wystawiana jest w postaci „zal/zaliczony” - oznaczający

zaliczenie danego elementu w sposób inny niż wszyscy; odpowiednio dostosowany.

I tak:

- w przypadku zwolnienia z biegów:
  - uczeń pokonuje ten sam dystans marszem,
- w przypadku zwolnienia ze skoków (w zależności od dyscypliny):
  - uczeń pomaga przy wymierzaniu rozbiegu innym uczniom,
  - dokonuje pomiaru skoków kolegów/koleżanek,
  - wykonuje zaliczenie danego elementu technicznego z miejsca, bez wyskoku,
  - sprawdzany jest z wiedzy teoretycznej na temat danej dyscypliny lub znajomości metodyki nauczania danego elementu, bądź poprawnej techniki wykonania,
- w przypadku zwolnienia z gimnastyki:
  - asekuracja ćwiczących,
  - znajomość ćwiczeń rozgrzewających i przygotowujących do danego elementu lub znajomości metodyki nauczania danego elementu, bądź poprawnej techniki wykonania,
- w przypadku innych zwolnień:
  - uczeń oceniany może być z wiedzy teoretycznej o danej dyscyplinie,
  - umiejętność sędziowania,
  - znajomość przepisów,
  - przygotowanie zajęć z zakresu Edukacji Zdrowotnej.

4. Uczniowi zwolnionemu okresowo z zajęć wychowania fizycznego wpisuje się do arkusza „zwolniony/zwolniona” jeśli okres zwolnienia uniemożliwia wystawienie uczniowi oceny.

5. Uczeń zwolniony z wychowania fizycznego w całym roku szkolnym, na wniosek rodzica może być zwolniony z zajęć, kiedy te są lekcjami pierwszymi lub ostatnimi. Jeśli zajęcia wychowania fizycznego lekcjami środkowymi, uczeń zobowiązany jest na nich przebywać. Natomiast uczniowie okresowo zwolnieni mają obowiązek obecności na wszystkich lekcjach.

6. W przypadku nieklasyfikowania ucznia z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „nieklasyfikowany” albo „nieklasyfikowana”.
7. Na wniosek ucznia i opiekuna prawnego uczeń może przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego lub poprawkowego. Egzamin ma charakter praktyczny.
8. Ocenę śródroczną i roczną ustala się na podstawie ocen bieżących uzyskanych w okresie lub w ciągu roku szkolnego. Nauczyciel może podwyższyć lub obniżyć ocenę o jeden stopień biorąc pod uwagę frekwencję ucznia na lekcjach. Nauczyciel może również podwyższyć ocenę uczniom odnoszącym sukcesy sportowe, zaangażowanym w życie sportowe szkoły i środowiska oraz uczniom, którzy wkładają duży wysiłek w usprawnianie się.
9. Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu na następnych zajęciach lub na godzinie lekcyjnej przeznaczonej tylko na poprawę ocen przed zakończeniem każdego okresu.
10. Uczeń ma prawo wnioskować do dyrektora szkoły o podwyższenie proponowanej, śródrocznej lub rocznej oceny kwalifikacyjnej. Warunki i tryb uzyskania oceny wyższej od przewidzianej, znajduje się w rozdziale 6, § 29 Statutu Szkoły.

### **Przedmiotem oceny jest:**

#### **1. Postawa**

ocenie podlega:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach,
- przestrzeganie zasad czystej gry oraz fair play,
- postawa ucznia – kontrola negatywnych i pozytywnych emocji,
- kulturalne kibicowanie.

## **2. Aktywność**

ocenie podlega:

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się,
- udział w organizacji lekcji.

## **3. Wiadomości**

ocenie podlegają :

- wiadomości związane z zasadami funkcjonowania , regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem,
- wiadomości związane z postawą ciała,
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia,
- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych.

## **4. Umiejętności**

ocenie podlega:

- umiejętność działania na rzecz zdrowia , podnoszenia sprawności fizycznej,
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała,
- umiejętności utylitarne,
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych,
- umiejętności bycia widzem i kibicem.

## **5. Sprawność fizyczna**

ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycję oraz prawidłową postawę ciała,
- samokontrola i samoocena sprawności,
- poziom i postęp sprawności fizycznej.

## Zasady oceniania

1. W ciągu semestru przeprowadzone będą nie mniej niż 3 sprawdziany określające wybrane umiejętności ruchowe. Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie może podejść do sprawdzianu, to powinien to uczynić w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
2. Każdy uczeń ZS nr 3 w Szczytnie ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego (na salę - koszulka, spodenki, obuwie sportowe). Za brak stroju uczeń otrzymuje minus (3minusy – ocena niedostateczna).
3. Raz w miesiącu uczeń będzie oceniany z postawy i aktywności na lekcjach wychowania fizycznego w sali gimnastycznej, ocenie podlega:
  - frekwencja,
  - posiadanie stroju,
  - aktywne uczestnictwo w lekcji:
    - wykonywanie poleceń nauczyciela,
    - zaangażowanie w zajęciach,
    - kreatywność,
  - postawa ucznia na zajęciach:
    - przestrzeganie zasad bhp,
    - zdyscyplinowanie, nie spóźnianie się na zajęcia,
    - dbanie o bezpieczeństwo swoje i współwiczających,
    - dbanie o higienę i estetykę podczas zajęć wychowania fizycznego.

Dodatkową ocenę z aktywności uczeń może uzyskać raz w okresie opracowując i przedstawiając na lekcji wychowania fizycznego wybrany temat z zakresu Edukacji Zdrowotnej.

4. Wiadomości sprawdzane będą poprzez zadawanie uczniom pytań.
5. Próby i testy sprawności fizycznej oceniane będą według przewidzianych dla danej grupy wiekowej limitów, przy czym nauczyciel może dostosować wymagania do poziomu sprawności ucznia lub grupy ćwiczebnej, a także do warunków bazy sportowej. Za próby sprawności fizycznej uczeń nie

otrzymuje oceny niedostatecznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychicznym lub urazem. Przy ocenie sprawności fizycznej przede wszystkim uwzględniane będą postępy ucznia (na podstawie „Testu Wrocławskiego” oraz testu gibkości z „Eurofitu”). Przy czym nauczyciel ma możliwość zadecydowania czy jest to jedna ocena w ciągu semestru, czy jedna na cały rok szkolny.

Oceny za postęp wystawia się następująco:

- 6 (celujący) – progres
  - 5 (bardzo dobry) – stagnacja
  - 4 (dobry) - regres
6. Raz na okres oceniana jest aktywność pozalekcyjna ucznia, np. uczęszczanie na zajęcia, SKS, pływanie, zajęcia rekreacji ruchowej, zajęcia fitness, zajęcia szkoleniowe na terenie miasta, powiatu. Jest ona premiowana na koniec semestru po uprzednim okazaniu przez ucznia potwierdzenia uczestnictwa.
7. Za każde reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych uczeń otrzymuje ocenę bieżącą 6 (celujący).

## **KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **Stopień c e l u j ą c y - 6**

#### Uczeń :

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach związanych z kulturą fizyczną,
- czyni postępy w samodzielnym usprawnianiu, rozwija własne uzdolnienia o charakterze rekreacyjno- sportowym, uzyskuje w ciągu całego semestru oceny częściowe nie gorsze niż bardzo dobre,

- uzyskuje w semestrze co najmniej trzy oceny cząstkowe celujące,
- aktywnie pomaga słabszym w osiągnięciu wyższego poziomu umiejętności i wiadomości.

### **Stopień b a r d z o d o b r y – 5**

#### Uczeń :

- osiąga sprawność fizyczną co najmniej bardzo dobrą,
- uzyskuje w ciągu całego semestru oceny nie gorsze niż dobre,
- posiada duże wiadomości z zakresu dbałości o prawidłową postawę ciała, umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu,
- potrafi zdiagnozować własną sprawność fizyczną i umiejętności ruchowe,
- pełni rolę organizatora, sędziego, widza w wybranych dyscyplinach sportowych,
- systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego,
- jest aktywny na lekcjach, ma zawsze wymagany strój sportowy,
- ma prawidłowy stosunek do przedmiotu, a jego postawa nie budzi zastrzeżeń (jest ambitny, zdyscyplinowany, posiada nawyki higieniczno-zdrowotne).

### **Stopień d o b r y – 4**

#### Uczeń :

- osiąga sprawność fizyczną co najmniej dobrą,
- uzyskuje w ciągu całego semestru oceny nie gorsze niż dostateczne z przewagą ocen dobrych,
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego (dopuszcza się tylko usprawiedliwione nieobecności)
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy,
- przestrzega zasad współżycia w szkole oraz stosuje nawyki higieniczno-zdrowotne,
- ma prawidłowy stosunek do przedmiotu, a jego postawa nie budzi większych zastrzeżeń.

### **Stopień d o s t a t e c z n y – 3**



### Uczeń :

- osiąga sprawność fizyczną co najmniej dostateczną,
- uzyskuje w ciągu całego semestru oceny nie gorsze niż dopuszczające z przewagą ocen dostatecznych,
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego (dopuszcza się tylko usprawiedliwione nieobecności),
- ma poprawny stosunek do przedmiotu, a jego postawa nie budzi większych zastrzeżeń.

### **Stopień dopuszczający - 2**

#### Uczeń :

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym, osiąga sprawność fizyczną co najmniej na ocenę dopuszczającą,
- posiada mały zakres wiedzy z zakresu kultury fizycznej , nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- uzyskuje w ciągu całego semestru pięć pozytywnych ocen cząstkowych z umiejętności, motoryki i wiedzy,
- często opuszcza zajęcia lekcyjne wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia ale przynajmniej w 60% swojej obecności jest przygotowany i aktywnie uczestniczy w zajęciach
- ma niechętny stosunek do przedmiotu, wykazuje duże braki w zakresie współżycia w grupie oraz nawyków higieniczno-zdrowotnych.

### **Stopień niedostateczny - 1**

#### Uczeń :

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,
- nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności i wiadomości,
- nie uzyskuje pięciu pozytywnych ocen cząstkowych z wiadomości, umiejętności i motoryki,
- notorycznie opuszcza zajęcia lub jest do nich nieprzygotowany (brak stroju),

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, a jego postawa budzi poważne zastrzeżenia (rażące braki w zakresie wychowania społecznego).