

# **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**

## **z wychowania fizycznego**

### **w CLIX Liceum Ogólnokształcącym**

### **im. Króla Jana III Sobieskiego**

**Podstawa prawna** (zasady oceniania są zgodne z):

- Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych;
- Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia;
- Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017r. W sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych;
- Zasadami wewnątrzszkolnego oceniania zawartymi w Statucie CLIX Liceum Ogólnokształcącego w Warszawie (Rozdział 8);
- Zatwierdzonym do pracy programem autorskim nauczania wychowania fizycznego na podstawie „Koncepcji Edukacji Fizycznej Zdrowie – Sport – Rekreacja” Urszuli Kierczak.

#### **Założenia ogólne**

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania mają na celu :
  - a. wdrażać do indywidualnego diagnozowania i interpretowania rozwoju oraz sprawności fizycznej,
  - b. pobudzać do analizy swoich mocnych i słabych stron,
  - c. nakłaniać ucznia do nadzorowania w ciągły sposób własnej aktywności fizycznej,
  - d. skłaniać ucznia do aktywnego udziału w lekcyjnych i pozalekcyjnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
  - e. wspierać i motywować ucznia do podejmowania działań związanych z planowaniem i organizacją aktywności fizycznej dla siebie i dla innych,
  - f. budować świadomość konieczności przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym.
2. Ocenianie Przedmiotowe obejmuje:
  - a. formułowanie przez nauczycieli wymagań edukacyjnych oraz informowanie o nich uczniów i rodziców,

- b. formułowanie trybu oceniania,
- c. bieżące, śródroczne, końcowe ocenianie i klasyfikowanie według skali i w formie przyjętej w szkole jak również warunki poprawiania,
- d. przeprowadzanie egzaminów klasyfikacyjnych.

## **Kryteria wymagań przedmiotowych wychowania fizycznego**

### ***A. Obszary podlegające ocenie.***

#### Ocena śródroczna i roczna obejmuje:

#### 1. Stopień opanowania wymagań edukacyjnych

- a. **UMIEJĘTNOŚCI** kształtowane w zakresie:
    - wykorzystania zdolności koordynacyjno – kondycyjnych,
    - działania na rzecz zdrowia,
    - doskonalenia sprawności fizycznej i pomiaru indywidualnego postępu osiągnięć ucznia,
    - ruchowych (technicznych i taktycznych) nabytych w toku nauczania,
    - organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych przez uczniów,
    - organizacji i sędziowania współzawodnictwa sportowego.
  - b. **WIADOMOŚCI** zdobywane, wykorzystywane i przekazywane w zakresie:
    - o funkcjonowaniu organizmu ludzkiego i wartościach zdrowotnych,
    - o kształtowaniu sprawności psychofizycznej,
    - o organizacji różnych zajęć ruchowych,
    - o historii sportu i olimpizmu,
    - o przepisach i zasadach gier oraz dyscyplin sportowych,
    - o walorach turystycznych i rekreacyjnych.
- #### 2. **AKTYWNOŚĆ**, a w tym:
- wysiłek oraz zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań lekcyjnych zbliżone do maksymalnych swoich możliwości,
  - ruchową i organizacyjną inwencję twórczą,
  - aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
  - uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych (kołach sportowo-rekreacyjnych) i pozaszkolnych formach aktywności fizycznej (np. klubach sportowych),
  - zaangażowanie w działalność związaną z szeroko pojętą kulturą fizyczną,
  - reprezentowanie klasy, szkoły w zawodach sportowych i rekreacyjnych,
  - uzyskiwanie znaczących osiągnięć sportowych (uprawiając sport wyczynowo).
- #### 3. **POSTAWĘ** i zachowanie ucznia, a w tym:
- zaangażowanie ucznia w lekcję oraz wysiłek włożony w osiąganie sprawności i umiejętności dostosowany do jego możliwości,

- poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz innych,
- przestrzegania regulaminów korzystania z obiektów sportowych,
- współdziałania i wzajemnej współodpowiedzialności, stosowanie zasad „fair play”, kultura kibicowania,
- dbałość o zdrowie (unikanie nałogów),
- samokontroli i samooceny,
- higieny stroju i ciała.

#### 4. UCZESTNICTWO w zajęciach, a w tym:

- punktualność przychodzenia na zajęcia,
- systematyczność uczęszczania na zajęcia,
- przygotowanie do zajęć.

#### ***B. Sposoby sprawdzania osiągnięć i postępów ucznia:***

##### Ocena cząstkowa obejmuje:

##### a) Obowiązująca skala ocen:

- celujący – 6
- bardzo dobry – 5
- dobry – 4
- dostateczny – 3
- dopuszczający – 2
- niedostateczny – 1
- powyższe oceny mogą być wspomagane plusem „+” bądź minusem „-“ przy ocenie zasadniczej np. 5+, 3-.
- dodatkowo ocenę bieżącą będą także uzupełniały dodatkowe plusem „+” bądź minusy „-“, które pod koniec semestru po zsumowaniu dają odpowiednio:

(++++++) = 6,

(+++++) = 5,

(++++) = 4,

itd. przy czym, każdy otrzymany minus zeruje wcześniejszy plus,

w przypadku samych minusów: np. (- - -) = 1;

O wadze oceny każdorazowo decyduje nauczyciel stosując odpowiednią proporcję wkładu pracy, postępu i zaangażowania ucznia.

##### Przykład:

- aktywność, wiadomości - o wadze 1,
- postawa, umiejętności - o wadze 2,
- uczestnictwo – systematyczność - o wadze 3,
- reprezentowanie szkoły, organizacja zawodów - o wadze 4.

b) Sprawdziany cech motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, itp.) – nauczyciel ocenia postęp lub regres wyników prób sprawnościowych, czyli poziom zmian w stosunku do diagnozy początkowej, według założeń:

- ocena 6 dla ucznia (uczniów), który zrobił progres i ma najlepszy wynik w swojej grupie;
- ocena 5 dla ucznia, który zrobił progres;
- ocena 4 dla ucznia, który utrzymał poziom swojej sprawności;
- ocenę 3 otrzymuje uczeń, który wykazał regres;
- ocenę 2 otrzymuje uczeń, który wykazał zdecydowany regres;
- ocenę 1 otrzymuje uczeń, który odmówił podejścia do próby sprawnościowej.

Nieobecność nieusprawiedliwiona na sprawdzianie jest równoznaczna z otrzymaniem oceny 1 (niedostateczny). Ocenę 1 (niedostateczny) można poprawić w terminie uzgodnionym z nauczycielem.

c) Sprawdziany umiejętności z gier zespołowych – nauczyciel ocenia według kryteriów szczegółowych podanych przed przeprowadzaniem sprawdzianem i są zbieżne z poniższym opisem:

- ocena 6 dla ucznia, który wykazuje doskonały poziom opanowania techniki, sprawdzian wykonuje w bardzo dobrym tempie, z dużą swobodą i lekkością oraz wykracza poza normę zaliczeniową;
- ocena 5 dla ucznia, który wykonuje sprawdzian z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie oraz wypełnia normę zaliczeniową ustaloną przez nauczyciela;
- ocena 4 dla ucznia, który wykonuje sprawdzian na dobrym poziomie technicznym, nie w pełni dokładnie z niewielką ilością błędów przy wypełnieniu normy zaliczeniowej ustalonej przez nauczyciela;
- ocenę 3 otrzymuje uczeń, który wykonuje sprawdzian niepewnie z błędami, wykazuje słaby poziom opanowania techniki, wypełnia jedynie normę zaliczeniową ustaloną przez nauczyciela na tym poziomie;
- ocenę 2 otrzymuje uczeń, który przystępuje do próby sprawdzianu, jednak jego umiejętności wskazują na nie opanowanie podstawowych umiejętności technicznych objętych programem nauczania, wykazuje bardzo niski poziom techniki wykonania próby, z wieloma błędami;
- ocenę 1 otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu.

Nieobecność nieusprawiedliwiona na sprawdzianie jest równoznaczna z otrzymaniem oceny 1 (niedostateczny). Ocenę 1 (niedostateczny) można poprawić w terminie uzgodnionym z nauczycielem.

d) Uczestnictwo – systematyczność, oceniana jest (miesięcznie/semestralnie) i obliczana według skali:

poniżej 50% na koniec semestru - nieklasyfikowany

niedostateczny 50% -54%

dopuszczający 55% - 64%

dostateczny 65% -76%

dobry 77% - 89%

bardzo dobry 90% - 100%

e) Stosowane formy kontroli:

- obserwacja ucznia na zajęciach,
  - sprawdziany, testy sprawności fizycznej i umiejętności (pomiar wyników, ocena techniki i taktyki wykonywanych zadań) – porównywanie wyników pod kątem dokonanych postępów,
  - rozmowy, pogadanki, dyskusje na tematy objęte wymaganiami edukacyjnymi;
  - krótkie prace kontrolne, testy wiedzy dotyczące aktualnie realizowanego tematu zakresu wiadomości z przedmiotu;
- wyznaczone prace domowe, opracowania;
  - wykonywane (wcześniej przygotowane) zadania kontrolne, np.: prowadzenie wybranych ćwiczeń, części lekcji, organizacja współzawodnictwa, tworzenie gazetek tematycznych, itd.;
  - monitorowanie udziału ucznia w zajęciach pozalekcyjnych i zaangażowania w we współzawodnictwie sportowym;
  - analiza osiągnięć i wyników sportowych ucznia.

f) Wymagania ogólne na poszczególne oceny (śródroczne i roczne):

### ***Celująca (6)***

Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą .

Ponadto spełnia przynajmniej dwa z poniższych warunków:

- jest zawsze przygotowany i zaangażowany w lekcje;
- rozwija swoje uzdolnienia systematycznie i aktywnie uczestnicząc w szkolnych pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych lub w zorganizowanych, pozaszkolnych formach aktywności fizycznej, np.: klubach sportowych;
- wykazuje zaangażowanie w życie sportowe szkoły, bądź też w inne formy aktywności związanych z kulturą fizyczną;
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych;
- osiąga sukcesy sportowe na szczeblu wojewódzkim, ogólnopolskim lub międzynarodowym.

### ***Bardzo dobra (5)***

Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę dobrą.

Dodatkowo spełnia następujące warunki:

- a) chętnie wykonuje zadania z zakresu ponadpodstawowych wymagań edukacyjnych zgodnie ze swymi możliwościami fizycznymi, wykazując stały postęp w zakresie osobistego rozwoju psychoruchowego;
- b) poznane umiejętności i wiadomości z zakresu kultury fizycznej, samodzielnie odpowiednio wykorzystuje w praktyce;
- c) aktywnie uczestniczy w szkolnych lub pozaszkolnych wybranych formach aktywności fizycznej, np.: w wykonaniu gazetki tematycznej, w organizacji oraz sędziowaniu zawodów szkolnych, innych formach aktywności związanych z kulturą fizyczną.

### ***Dobra (4)***

*Uczeń:*

- spełnia podstawowe wymagania edukacyjne na poziomie zgodnym z jego możliwościami fizycznymi, wykazując zadowalające postępy w zakresie umiejętności i wiadomości,
- z niewielką pomocą wykorzystuje wiedzę i umiejętności w działaniu praktycznym;
- chętnie bierze udział w zajęciach, wykazując odpowiednią postawę wobec przedmiotu, nauczyciela i kolegów;
- przejawia stałą i świadomą potrzebę kontrolowania swej sprawności fizycznej;
- przestrzega przepisów BHP, regulaminów obiektów sportowych szkoły;
- prezentuje odpowiednie nawyki higieniczno-zdrowotne;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne, jest punktualny i przygotowany do zajęć.

### ***Dostateczna (3)***

*Uczeń:*

- spełnia podstawowe wymagania edukacyjne na przeciętnym poziomie, wykazując nieregularne postępy w zakresie umiejętności i wiadomości,
- sporadycznie wykorzystuje wiedzę i umiejętności w działaniu praktycznym;
- zaangażowanie w pracę na lekcjach ogranicza do zadań koniecznych;
- swoją postawą społeczną i stosunkiem do kultury fizycznej budzi czasem zastrzeżenia;
- na ogół respektuje przepisy BHP, regulaminy obiektów sportowych szkoły;
- czasami bywa nieprzygotowany do lekcji;
- sporadycznie z przyczyn nieuzasadnionych opuszcza zajęcia lekcyjne oraz niepunktualnie uczęszcza na zajęcia.

### ***Dopuszczająca (2)***

*Uczeń:*

- w ograniczonym stopniu spełnia wymagania edukacyjne na poziomie podstawowym, w zasadzie nie wykazuje postępów w zakresie umiejętności i wiadomości;
- nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy i umiejętności w praktyce;
- w minimalnym stopniu wykazuje zaangażowanie w pracę na lekcji;
- przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do kultury fizycznej;
- przejawia braki w zakresie respektowania przepisów BHP, regulaminów obiektów sportowych szkoły lub w zakresie nawyków higieniczno-zdrowotnych;
- często bywa nieprzygotowany do lekcji;
- niesystematycznie i niepunktualnie uczęszcza na zajęcia.

### ***Niedostateczna (1)***

#### *Uczeń:*

- nie realizuje większości zadań objętych wymaganiami edukacyjnymi, nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności i wiadomości;
- świadomie nie podejmuje jakichkolwiek działań podczas zajęć, wykazując lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów;
- wykazuje rażące braki w zakresie respektowania przepisów BHP, regulaminów obiektów sportowych szkoły lub w zakresie nawyków higieniczno-zdrowotnych;
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę nauczyciela;
- regularnie opuszcza zajęcia lekcyjne z przyczyn nieuzasadnionych.

### **Zasady sprawdzania, oceniania osiągnięć i postępów**

#### Ocenianie powinno być:

- **rzetelne** – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach,
- **trafne** – dostarczające informacje w ściśle określonym zakresie,
- **jasne i zrozumiałe** – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom ,
- **obiektywne** – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, uczniów z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości,
- **jawne** – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Nauczyciel prowadzący zajęcia z wychowania fizycznego dostosowuje wymagania edukacyjne do możliwości ucznia.

## **Zwolnienia z wychowania fizycznego i nieobecności**

1. Uczeń może być zwolniony częściowo lub całkowicie z niektórych zajęć wychowania fizycznego, na czas określony na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza. Uczeń zwolniony z semestru lub całego roku szkolnego w przebiegu dokumentacji otrzymuje wpis „zwolniony”.

2. Uczeń mając zaświadczenie lekarskie z wychowania fizycznego w danym semestrze lub całym roku szkolnym jest zobowiązany do przedstawienia takowego dokumentu swojemu nauczycielowi, a następnie zgodnie z procedurą złożyć go w sekretariacie szkoły.

3. W uzasadnionych przypadkach uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczeń lekarskich, mogą być zwolnieni z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej wyłącznie za odpowiednią zgodą na wniosek rodzica (opiekuna prawnego) ucznia.

4. Respektowane będą zwolnienia napisane i podpisane osobiście przez rodzica lub opiekuna prawnego, dotyczące ważnych powodów dla których uczeń nie może aktywnie uczestniczyć w lekcji wychowania fizycznego (jednorazowo).

5. Częste zwolnienia pisane przez rodzica (opiekuna prawnego) lub pełnoletniego ucznia mogą mieć wpływ na zmniejszenie oceny z przedmiotu.

6. Zadaniem obecnych na zajęciach uczniów, zwolnionych z ćwiczeń na podstawie zaświadczeń lekarskich, jest wspomaganie prowadzącego w organizacji i prowadzeniu lekcji.

7. Uczeń ma obowiązek przedstawić zwolnienie na lekcji, której ono dotyczy.

Usprawiedliwienia przyniesione na koniec semestru za zaległe nieobecności lub niećwiczenie nie będą uwzględniane.

8. Dziewczęta w czasie niedyspozycji obowiązują uczestnictwo w zajęciach na miarę swoich możliwości. Wyjątek stanowią osoby ze zwolnieniem (na ten czas) wystawionym przez lekarza.

## **BHP / strój na zajęcia wychowania fizycznego**

- W razie niedyspozycji zdrowotnych uczniowie zgłaszają taki fakt przed rozpoczęciem zajęć.
- Każdy uraz lub wypadek poszkodowani i świadkowie zgłaszają niezwłocznie prowadzącemu zajęcia nauczycielowi.
- Przez przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego będzie rozumiane posiadanie przez ucznia zmiennego, właściwego **stroju sportowego** – koszulka sportowa w kolorze białym, spodenki sportowe lub spodnie dresowe, legginsy, obuwie sportowe zgodnie z przeznaczeniem (sala gimnastyczna – z podeszwą nie pozostawiającą rys na podłodze; boisko) - braki w wymaganym stroju będą skutkowały każdorazowym otrzymaniem oceny niedostatecznej.
- Na lekcji obowiązuje całkowity zakaz posiadania zegarków i biżuterii.



- Dziewczęta powinny mieć paznokcie o długości nie wystającej poza opuszki palców.
- Dziewczęta i chłopcy muszą mieć spięte lub związane długie włosy.

### **Standardy osiągnięć**

Po ukończeniu zajęć wychowania fizycznego w liceum, uczeń powinien posiadać wiedzę i umiejętności, które umożliwią:

1. dokonanie samooceny możliwości i potrzeb ruchowych na podstawie pomiaru podstawowych właściwości somatycznych i fizjologicznych,
2. umiejętne stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz sprawność fizyczną i ruchową,
3. organizowanie i aktywne uczestnictwo w indywidualnych i zespołowych formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej,
4. stosowanie różnorodnych form relaksacji po pracy umysłowej i fizycznej, przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

### **Postanowienia końcowe**

- Na pierwszych lekcjach w nowym roku szkolnym nauczyciel wychowania fizycznego zapoznaje uczniów z PZO.
- Warunkiem wystawienia oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego jest posiadanie przynajmniej dwóch ocen cząstkowych i frekwencji nie mniejszej niż 50% w semestrze. W przypadku nie spełnienia tych warunków uczeń może być nieklasyfikowany.
- Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
- Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 minut bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
- Uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju sportowego) jeden raz w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
- Uczeń ma zakaz korzystania na lekcji wychowania fizycznego z: odtwarzaczy, telefonów komórkowych oraz wnoszenia i spożywania artykułów spożywczych.
- Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, bądź do niego nie przystępuje w ustalonym planem pracy terminie, ma obowiązek wnioskować do nauczyciela o przystąpienie do niego niezwłocznie w okresie 2 tygodni od przybycia do szkoły.
- Nie wystawia się oceny niedostatecznej za podjęcie próby wykonania zadania kontrolno-oceniającego z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń rezygnuje z wykonania próby bez związku ze swym złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.

- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jeden stopień za dodatkową aktywność ucznia, np. systematyczny udział w zajęciach rekreacyjno - sportowych, turniejach i rozgrywkach reprezentując szkołę.
- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. niesystematyczne ćwiczenie, częste braki stroju, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach, brak zaangażowania, niski poziom kultury osobistej. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Regularny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności w życiu codziennym, dlatego każdy uczeń, który był przebrany w strój sportowy i brał aktywny udział w zajęciach sportowych, uzyska ocenę za aktywność cykliczną.
- Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni, sali gimnastycznej oraz boisku prowadzący zajęcia nie odpowiada.

**Zespół nauczycieli wychowania fizycznego CLIX L.O.  
Warszawa, sierpień 2020 r.**