

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

z wychowania fizycznego

Przedmiotowe Zasady Oceniania są uszczegółowieniem i dostosowaniem do specyfiki przedmiotu zapisów Wewnętrznych Zasad Oceniania, które wraz ze Statutem Szkoły pozostają dokumentami nadrzędnymi.

I. Skala ocen

W ocenianiu zarówno cząstkowym, jak i półrocznym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

Dodatkowe oznaczenia: +, -

II. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność
- frekwencja
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- stosunek do nauczyciela, innego ucznia, przeciwnika
- aktywność fizyczna
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami

III. Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych zajęć edukacyjnych

Podstawowe wymagania w klasie I:

Uczeń:

- potrafi ocenić stan rozwoju fizycznego organizmu oraz umiejętności ruchowych
- wykonuje samodzielnie próby testu sprawności, ocenia wyniki
- potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe

- potrafi rozłożyć wysiłek podczas ćwiczeń w terenie
- samodzielnie przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od planowanych zajęć ruchowych
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej
- potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki sportowej, zwycięstwa, porażki
- potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny – interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)
- rozpoznaje czynniki pozytywne wpływające na dobre samopoczucie
- potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny
- potrafi przedstawić w formie prezentacji samodzielnie zebrane i opracowane materiały dotyczące historii i obecnej sytuacji sportów zespołowych (koszykówka, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna) oraz konkurencji lekkoatletycznych w wykonaniu polskich sportowców
- planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia – właściwie ocenia sytuację, rozpoznaje zagrożenia zdrowia lub życia

Podstawowe wymagania w klasie II:

Uczeń:

- potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość, gibkość i orientację z wykorzystaniem sprzętu na siłowni
- potrafi zachować się asertywnie
- opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb
- wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze
- wylicza i interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)
- potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania
- omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia
- wykorzystuje w praktycznym działaniu opanowane elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych – wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im
- wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają codzienne ćwiczenia gimnastyczne
- wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny tryb życia
- potrafi podejmować decyzje i współpracować w zespole
- potrafi wykonać układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego
- zna przykładowe ćwiczenia relaksacyjne

Podstawowe wymagania w klasie III:

Uczeń:

- stosuje testy analityczne i syntetyczne oceniające sprawność fizyczną
- opracowuje zestawy ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne

- umie zastosować wybrane elementy techniki i taktyki w indywidualnych formach aktywności fizycznej
- potrafi zrealizować zadania metodą projektu
- zna zasady organizacji, systemy i rodzaje rozgrywek w sportach zespołowych i lekkoatletyki
- wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory uprawiania sportów zespołowych i lekkoatletyki
- opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w parze dowolny układ tańca towarzyskiego
- zna rodzaje aerobiku
- wie, jak dobrać ćwiczenia w zależności od potrzeb i przeznaczenia
- umie pełnić rolę organizatora, zawodnika i kibica w szkolnych rozgrywkach sportowych

Podstawowe wymagania w klasie IV:

Uczeń:

- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- wie, jak radzić sobie ze stresem,
- zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak obliczyć dobową lub tygodniową aktywność fizyczną,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp.,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład.

IV. Kryteria ocen:

Wagi ocen:

- 9 – aktywność półroczna/ roczna, reprezentowanie szkoły z sukcesami
- 5 - sprawdziany

3 – samodzielne prowadzenie rozgrzewki sportowej, przygotowywanie materiałów do wychowania zdrowotnego, przygotowywanie układów tanecznych, ćwiczeń gimnastycznych, reprezentowanie szkoły, nieprzygotowanie do lekcji

2 – aktywność na danej jednostce lekcyjnej, aktywność pozalekcyjna

UWAGI:

1. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
2. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie lub teście, ma obowiązek przystąpić do niego na następnej lekcji wychowania fizycznego lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku otrzymania oceny niedostatecznej uczeń powinien zaliczyć sprawdzian w trybie ustalonym przez nauczyciela. Brak zaliczenia sprawdzianu może mieć wpływ na ocenę śródroczną lub końcoworoczną.

Kryteria uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z danych zajęć edukacyjnych:

O uzyskanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z danych zajęć edukacyjnych może ubiegać się uczeń, który spełnia warunki sformułowane w WZO.

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami zawartymi w programie nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Można uwzględnić udział w konkursach, zawodach i olimpiadach.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z zakresu podstawy programowej dla danej klasy. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są bardzo wysokie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy XXXV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Bolesława Prusa w Warszawie 4 w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości wynikających z podstawy programowej. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć są wysokie. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dostateczną (3) lub dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości wynikających z podstawy programowej w danej klasie, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną (1) Otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-„. Trzy takie znaki w ciągu półrocza zamieniane są na ocenę niedostateczną.

Ocenę śródroczną i końcoworoczną wystawia nauczyciel na podstawie ocen cząstkowych zawartych w dzienniku elektronicznym. Może również brać pod uwagę średnią ważoną, jak i inne aspekty i okoliczności mające wpływ na ocenę (szczególne osiągnięcia sportowe, rażące naruszenie zasad PZO).

Uczeń może być zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego. Podstawą do tego zwolnienia będzie decyzja Dyrektora Szkoły wydana na podstawie opinii lekarza stwierdzającej ograniczone możliwości wykonywania przez ucznia ćwiczeń, wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych – czy też – jakiego rodzaju ćwiczeń – uczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres. W tym przypadku uczeń uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego z ograniczeniem wykonywania niektórych, wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych. Uczeń ten jest oceniany i klasyfikowany. Nauczyciel wychowania fizycznego dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia.

Całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego dokonuje Dyrektor Szkoły na podstawie opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, przez okres wskazany w tej opinii. W tym przypadku uczeń nie uczestniczy w zajęciach wf-u i przez okres zwolnienia nie jest z nich oceniany, natomiast jego obowiązkiem jest być obecnym na danej lekcji. Jeżeli okres zwolnienia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, uczeń nie podlega klasyfikacji, natomiast w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”. (Na podstawie § 4 pkt. 2 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Dz. U. z 2017 r. poz. 1534).