

## **PZO z wychowania fizycznego**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

**Nauczyciel jest zobowiązany indywidualizować pracę z uczniem odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. Każdy uczeń z wychowania fizycznego oceniany jest indywidualnie.**

Przy ocenianiu ucznia uwzględnia się następujące elementy :

Aktywność• Przygotowanie do zajęć wf• Systematyczność• Chęci i zaangażowanie• Pracę samodzielną i kreatywność• Udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS)• Starty w zawodach szkolnych i międzyszkolnych• Pomoc w organizacji imprez szkolnych i sportowych• Wiadomości i umiejętności (podstawowe, konieczne, wykraczające)

### **KLASYFIKOWANIE I OCENIANIE**

Podstawą wystawienia oceny za I okres będzie średnia ważona ocen cząstkowych otrzymanych w ciągu całego okresu. Podstawą wystawienia oceny za II okres będzie średnia ważona ocen cząstkowych otrzymanych w drugim okresie wraz z oceną za I okres.

**Średnia ważona półroczna i roczna jest informacją wyświetlaną przez dziennik elektroniczny. W gestii nauczyciela pozostaje ustalenie ostatecznej oceny półrocznej i rocznej.**

Każdy uczeń z wychowania fizycznego oceniany jest indywidualnie. Przy ocenie uwzględnia się następujące elementy składowe:

#### **1. Wysiłek i aktywność na zajęciach:**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia z uwzględnieniem jego predyspozycji fizycznych i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Miarą wysiłku jest frekwencja i aktywne uczestniczenie w jednostce lekcyjnej. Uczeń po każdym miesiącu nauki otrzymuje ocenę z frekwencji w następującej skali:

- celująca (uczestnictwo we wszystkich zajęciach),
- bardzo dobra (brak uczestnictwa w 1 zajęciach),
- dobra (brak uczestnictwa w 2 zajęciach),
- dostateczna (brak uczestnictwa w 3 zajęciach),

- dopuszczająca (brak uczestnictwa w 4 zajęciach),
- niedostateczna (brak uczestnictwa w 5 zajęciach lub więcej).

Na koniec każdego semestru nauki uczeń otrzymuje całościową ocenę z frekwencji w następującej skali:

- celująca (frekwencja od 90% do 100%),
- bardzo dobra (frekwencja od 80% do 89%),
- dobra (frekwencja od 70% do 79%),
- dostateczna (frekwencja od 60% do 69%),
- dopuszczająca (frekwencja od 50% do 59%),
- niedostateczna (frekwencja poniżej 50%).

### **Uwagi:**

a) trzy spóźnienia traktowane są, jako jedna nieobecność

b) nieobecność nie jest liczona, jeżeli:

- uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę,
- w przypadkach losowych (np. udokumentowana choroba),

c) dziewczęta w okresie niedyspozycji zwolnione są jedynie z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, obowiązkiem jest jednak aktywne uczestnictwo w zajęciach; całkowite zwolnienie z wykonywania ćwiczeń może mieć miejsce tylko po okazaniu stosownego zaświadczenia od lekarza,

d) obowiązkiem ucznia jest przygotowanie do zajęć, tj. posiadania stroju i obuwia sportowego na wszystkich zajęciach wychowania fizycznego, za brak stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, uczeń ma prawo dwa razy w semestrze być nieprzygotowanym do zajęć.

e) nieobecność na lekcji wychowania fizycznego spowodowana zaliczaniem innych przedmiotów w tym samym czasie jest godziną nieusprawiedliwioną bez możliwości odrabiania i jest traktowana, jako ucieczka.

f) w przypadku długotrwałej choroby (udokumentowanej zaświadczeniem lekarskim) lub innych zdarzeń losowych ocena z frekwencji jest liczona tylko za okres pobytu ucznia w szkole.

## **2. Ocena za osiągnięcia:**

- Formy kontroli i oceny ucznia:

- forma sprawdzianu właściwa dla danego zakresu sprawności motorycznej
- forma sprawdzianu dla oceny stopnia opanowania wybranej umiejętności ruchowej
- forma sprawdzianu wybranego ćwiczenia lub elementu technicznego lub taktycznego.

• Zadania kontrolno-oceniające do wyboru przez nauczyciela:

Lekkoatletyka - biegi na krótkim dystansie -100 m; - biegi na średnim dystansie -400 m; - biegi na długim dystansie 1000m; - pchnięcie kulą; - biegi na dystansie czasowym do 20 minut

Piłka koszykowa - rzuty do kosza po kozłowaniu - rzuty pozycyjne - kozłowanie - podania chwyty piłki - wykorzystanie poznanych - elementów w grze

Piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym; - zagrywka tenisowa; - zbitcie dynamiczne piłki; - wykorzystanie poznanych elementów w grze

Piłka nożna, chłopcy - strzały na bramkę; - żonglerka piłką; - prowadzenie piłki; - podania; - wykorzystanie poznanych elementów w grze

Gimnastyka - ćwiczenia zwinnościowe (przewroty w przód i w tył z różnych pozycji - wyjściowych do różnych pozycji końcowych, wagi); - ćwiczenia ze zmianą pozycji horyzontalnej (stanie na rękach, stanie na głowie); - ćwiczenia skocznościowe (skoki przez skrzynię lub kozła); - ćwiczenia na drążku; - układy gimnastyczne - piramidy dwójkowe i wieloosobowe

Siłownia

Piłka ręczna - podania i chwyty piłki; - rzuty ;- kozłowanie; - wykorzystanie poznanych elementów w grze

testy sprawnościowe - Indeks Zuchory

Rekreacja: badminton, tenis stołowy, łyżwy.

### **3. Uwagi:**

- na początku każdego semestru nauczyciel informuje uczniów o wybranych przez siebie zadaniach kontrolno-oceniających i podaje szczegółowe wymagania na poszczególne oceny,
- jeżeli uczeń był nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły przystąpić do zaliczenia zaległości. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia w wyżej wymienionym terminie, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną,
- uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni od jej uzyskania po tym terminie traci takie prawo.
- częste zwolnienia pisane przez rodziców mogą wpłynąć na obniżenie oceny końcowej z wychowania fizycznego

- Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
- Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu bez uzasadnienia.
- Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden okres, ocenę końcową stanowi ocena z okresu z którego uczeń został oceniony.
- Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców

#### **4. Zasady oceniania**

- Obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania
- Oceną wyjściową dla ucznia przygotowanego do zajęć jest ocena dobra by otrzymać ocenę bardzo dobrą lub celującą uczeń musi w niej aktywnie uczestniczyć (ćwiczyć!!!)
- Nauczyciel zapoznaje uczniów we wrześniu z wymaganiami i kryteriami oceniania
- Oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę jego postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności, wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
- Sprawność motoryczna ucznia oceniana jest tylko wg testów sprawności fizycznej
- Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno ocenających pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności

#### **5. Kryteria oceniania**

Ocena celująca:

1. Uczeń spełnia wymagania programowe na poziomie ponadpodstawowym i dopełniającym, które są zawarte w planie pracy.
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach związanych z kulturą fizyczną gdzie uzyskuje dobre wyniki.
3. Reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych.

4. Aktywność, zaangażowanie, obecność na zajęciach i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

5. Frekwencja na zajęciach lekcyjnych nie może być mniejsza niż 90%

#### **Ocena bardzo dobra:**

1. Wymagania programowe na poziomie ponadpodstawowym zawarte w planie pracy

2. Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu, lub ma wysoką sprawność i utrzymuje ją na stałym poziomie

3. Aktywność, zaangażowanie, obecność na zajęciach i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń:

- Frekwencja na zajęciach lekcyjnych nie może być mniejsza niż 80%,

- Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych nie jest to jednak działalność systematyczna.

#### **Ocena dobra:**

1. Wymagania programowe na poziomie podstawowym i ponadpodstawowym zawarte w planie pracy.

2. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, swoją sprawność motoryczną utrzymuje na stałym poziomie

3. Aktywność, zaangażowanie, obecność na zajęciach i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń:

– Frekwencja na zajęciach lekcyjnych nie może być mniejsza niż 70%

– Uczeń nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych

#### **Ocena dostateczna:**

1. Wymagania programowe na poziomie podstawowym.

2. Wykazuje brak postępu w usprawnieniu motorycznym.

3. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej, oraz systematycznym uczęszczaniu na zajęcia:

– Frekwencja na zajęciach lekcyjnych nie może być mniejsza niż 60%

– Uczeń nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych

#### **Ocena dopuszczająca:**

1. Wymagania programowe na poziomie podstawowym, których uczeń często nie osiąga.

2. Nie jest zainteresowany swoim usprawnieniem motorycznym
3. Nie wykazuje żadnych postępów
4. Na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń:
  - Frekwencja na zajęciach lekcyjnych nie może być mniejsza niż 50%
  - Systematycznie opuszcza zajęcia
5. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
6. Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia.

**Ocena niedostateczna:**

1. Uczeń nie spełnia żadnych wymagań ujętych w planie pracy.
2. Na zajęciach wykazuje duże rażące braki w zakresie wychowania społecznego.
3. Mimo że uczeń jest obecny na zajęciach nie uczestniczy w nich (nie ćwiczy).
4. Nagminnie opuszcza zajęcia
5. Frekwencja na zajęciach lekcyjnych jest równa lub mniejsza niż 50%
6. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.
7. Używa bardzo wulgarnej języka.
8. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

**5. Działalność sportowa pozalekcyjna**

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i poza szkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu, gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach sportowych
- bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią uzyskując dobre wyniki w rywalizacji sportowej

**6. Waga ocen z wychowania fizycznego**

Narzędzia oceniania	Waga oceny
Frekwencja	5
Strój	3

Aktywność lekcyjna	3
Sprawdziany	4
Zajęcia sportowe szkolne i pozaszkolne	
Udział w zawodach szkolnych na szczeblu wojewódzkim	5
Udział w zawodach szkolnych na szczeblu powiatowym	4
Udział w zawodach wewnątrzszkolnych	2
Rekreacyjne uprawianie sportu (udokumentowane)	1

## 7. Kryteria oceny okresowej i rocznej

Ocena okresowa i roczna wystawiona jest na podstawie średniej ważonej. Ocena ta wystawiana jest na podstawie ocen cząstkowych uzyskanych przez ucznia.

- Ocena celująca – średnia ocen 5,51- 6,0
- Ocena bardzo dobra – średnia ocen 4,61- 5,50
- Ocena dobra – średnia ocen 3,61- 4,60
- Ocena dostateczna – średnia ocen 2,50- 3,60
- Ocena dopuszczająca – średnia ocen 1,80- 2,49
- Ocena niedostateczna – średnia ocen 1,79 i mniej

Podstawą wystawienia oceny za I okres będzie średnia ważona ocen cząstkowych otrzymanych w ciągu całego okresu. Podstawą wystawienia oceny za II okres będzie średnia ważona ocen cząstkowych otrzymanych w drugim okresie wraz z oceną za I okres.

**Średnia ważona półroczna i roczna jest informacją wyświetlaną przez dziennik elektroniczny. W gestii nauczyciela pozostaje ustalenie ostatecznej oceny półrocznej i rocznej.**

Sytuacje problemowe nieujęte w tym opracowaniu będą rozpatrywane zgodnie ze Statutem szkoły i Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania.

### **Nauczyciele wychowania fizycznego:**

mgr Dorota Jabłońska  
mgr Jolanta Kalinowska  
mgr Jacek Lewandowski  
mgr Mariusz Łukasiewicz