

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**na rok szkolny 2022/2023**

**w I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM IM. JULIUSZA SŁOWACKIEGO**

**W OLEŚNICY**

## **Podstawa prawna do opracowania PSO z wychowania fizycznego**

1. Statut Szkoły;
2. Zasady Wewnątrzszkolnego Oceniania (ZWO);

### **1. Zasady ogólne:**

- 1) informowanie ucznia o poziomie jego sprawności i umiejętności
- 2) bieżące i systematyczne obserwowanie i analizowanie postępów ucznia
- 3) udzielanie uczniowi pomocy w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju
- 4) motywowanie ucznia do dalszych postępów
- 5) dostarczanie rodzicom (prawnym opiekunom) i nauczycielom informacji o postępach, specjalnych uzdolnieniach ucznia
- 6) stosowanie języka przedmiotu- terminologia stosowana na lekcjach wychowania fizycznego
- 7) umiejętność poszukiwania i analizowania informacji.

### **2. Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego obejmuje:**

- 1) formułowanie przez nauczycieli wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych (semestralnych) ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego oraz o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów
- 2) ocenianie bieżące i okresowe (semestralne i roczne) z wychowania fizycznego (według skali i w formach przyjętych w ZWO)
- 3) nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności
- 4) nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii z poradni psychologiczno – pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania
- 5) w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego
- 6) decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno – pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną

7) w przypadku zwolnienia ucznia z zajęć, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

### **3. Kontrola i ocena ucznia z wychowania fizycznego.**

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- indywidualizacji
- obiektywizmu
- jawności
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej

### **4. Ogólne kryteria oceny**

#### 1). Postawa ucznia

- systematyczność udziału w zajęciach
- przygotowanie do zajęć

#### 2). Aktywność sportowo – rekreacyjna i zdrowotna

- na lekcji
- w szkole
- pozaszkolna

#### 3). Umiejętności ruchowe

- postępy w testach sprawności ukierunkowanej
- umiejętność prowadzenia rozgrzewki

#### 4). Postępy w próbach sprawnościowych

- porównywanie prób i samoocena progresji wyników

#### 5). Wiedza

- edukacja zdrowotna
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej

#### 6). Obszary dodatkowe

- prezentacje
- plansze, antyramy, pomoce dydaktyczne inne

### **5. Szczegółowe kryteria oceny ucznia**

#### **1)POSTAWA UCZNIA**

**– systematyczność udziału w zajęciach(waga oceny „ważna; 2”)**

Za systematyczne uczęszczanie na zajęcia lekcyjne uczeń otrzyma ocenę na koniec semestru / roku szkolnego. Za nieobecności nieusprawiedliwione ocena będzie odpowiednio obniżana. Ocena cząstkowa wystawiana jest wg skali:

Stopień - czynny udział w zajęciach wychowania fizycznego wyrażony w [%]

6 – celujący 100%

5 - bardzo dobry 89% - 99%

4 - dobry 76% - 88%

3 - dostateczny 63% -75%

2 - dopuszczający 50% - 62%

1- niedostateczny poniżej 50%

– **przygotowanie do zajęć (waga oceny „ważna; 2”).**

Ocena przygotowania do zajęć na koniec semestru, roku szkolnego. Za 100% przygotowanie do zajęć uczeń otrzyma ocenę cząstkową 6 (celujący). Dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 2 razy w semestrze.

## **2) AKTYWNOŚĆ SPORTOWO – REKREACYJNA I ZDROWOTNA**

- **na lekcji (waga oceny „bardzo ważna; 3”).**

Uczeń oceniany będzie za;

- zaangażowanie, aktywność, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
- inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach,
- dbałość o zdrowie własne i współwiczających oraz prawidłową postawę ciała,
- systematyczne usprawnianie, właściwą postawę społeczną i kulturę osobistą,
- zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość otoczenia
- dążenie do podnoszenia sprawności fizycznej, uczenie się nowych umiejętności,
- ambitne dążenie do zwycięstwa,
- zdobywanie wiadomości i umiejętności organizacyjnych z zakresu wychowania fizycznego i zdrowotnego,
- pomoc w organizacji lekcji, troskę o sprzęt i przybory.
- przestrzeganie zasad czystej gry (fair play) i kulturę słowa w czasie zajęć
- umiejętność dokonania samokontroli i samooceny

- **w szkole (waga oceny „bardzo ważna; 3”)**

- Za systematyczne uczestniczenie w szkolnych sportowych zajęciach pozalekcyjnych (SKS), rozgrywkach międzyklasowych, mistrzostwach szkoły, a także reprezentowanie liceum w zawodach sportowych uczeń otrzyma cząstkową ocenę celującą.

- **poza szkołą (waga oceny „bardzo ważna; 3”)**

- Za uczestniczenie w klubie sportowym, tanecznym oraz w pozaszkolnych formach rekreacji, sportowych imprezach masowych i rekreacyjnych (rajdy piesze, rowerowe, zawody łyżwiarskie, na rolkach i inne) uczeń otrzyma częściową ocenę celującą.

### **3) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE (waga oceny „ważna; 2”).**

- Uczeń bierze udział w testach sprawności ukierunkowanej sprawdzających nabyte umiejętności ruchowe z gier zespołowych, lekkoatletyki i gimnastyki. Analizuje swoje wyniki i dokonuje samooceny.
- Uczeń posiada umiejętności wymagane w podstawie programowej w tym umiejętności w zakresie:
  - *aktywności fizycznej*
  - *bezpieczeństwa w aktywności fizycznej*
  - *edukacji zdrowotnej*

### **4) POSTĘPY W PRÓBACH SPRAWNOŚCIOWYCH (progresja wyników) (waga oceny „normalna; 1”).**

- Bierze udział w różnych próbach sprawności fizycznej stosowanych w szkole.
- Analizuje swoje wyniki, wskazuje postępy i dokonuje samooceny.

### **5) WIEDZA (waga oceny „normalna; 1”).**

- Uczeń zdobędzie wiadomości wymagane w podstawie programowej w tym wiedzę w zakresie:
  - *w zakresie kultury fizycznej*
  - *w zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej*
  - *w zakresie edukacji zdrowotnej*
  - *w zakresie kompetencji społecznych*

### **6) OBSZARY DODATKOWE (waga oceny „ważna; 2”).**

Uczeń wykonuje prace na rzecz polepszenia bazy sportowej szkoły;

- wykonuje prezentacje, projekty związane ze sportem, rekreacją, edukacją zdrowotną,
- wykonuje plansze lub inne pomoce z zakresu kultury fizycznej

Wykazuje się aktywnością organizacyjną;

- pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej, międzyszkolnej imprezy sportowej,
- samodzielnie prowadzi i sędziuje zawody sportowe o charakterze rekreacyjnym,
- społecznie angażuje się w krzewieniu kultury fizycznej;

## **6. Zasady oceniania**

- obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania,
- nauczyciel zapoznaje we wrześnie uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania,
- oceniając ucznia z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę;

- postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości
- wysiłek włożony przez niego w wywiązywanie się z tych obowiązków.

## **7. Wymagania na poszczególne oceny:**

### Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- 1) Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- 2) Aktywnie uczestniczy w działaniach związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły lub poza szkołą.
- 3) Bierze udział w różnego rodzaju zawodach sportowych.
- 4) Posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania.
- 5) Samodzielnie i systematycznie rozwija własne uzdolnienia.

### Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- 1) Samodzielnie i systematycznie doskonali swoją wiedzę, umiejętności i sprawność fizyczną.
- 2) Wykazuje duże postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- 3) Rozwiązuje samodzielnie zadania i problemy ujęte w programie nauczania.
- 4) Bierze aktywny i systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych z zakresu wychowania fizycznego.
- 5) Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

### Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- 1) Nie potrzebuje zachęcania go do pracy nad umiejętnościami, wiadomościami i sprawnością fizyczną.
- 2) Wykazuje stałe postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- 3) Jego postawa wobec nauczyciela, kolegów i przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.

### Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- 1) Niesystematycznie pracuje nad umiejętnościami, wiadomościami i sprawnością fizyczną.
- 2) Wykazuje sporadycznymi postępami w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- 3) Przejawia nieznaczne braki w postawie wobec nauczyciela, kolegów przedmiotu.

### Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- 1) Nie pracuje nad umiejętnościami, wiadomościami, sprawnością fizyczną.
- 2) Nie wykazuje postępów w zakresie umiejętności, wiadomości, sprawności fizycznej.
- 3) Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- 4) Ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych.
- 5) Wykazuje poważne braki w zakresie wychowania.

### Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- 1) Nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- 2) Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego.
- 3) Bardzo często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego.
- 4) Wykazuje rażące braki w zakresie wychowania.

Przyjmuje się następujący związek między średnią ważoną a oceną końcową;

ŚREDNIA WAŻONA	OCENA
1,75 – 2,74	dopuszczający
2,75 – 3,74	dostateczny
3,75 – 4,74	dobry
4,75 – 5,74	bardzo dobry
5,75 – 6,00	celujący

Ocenę celującą **może** otrzymać uczeń ze średnią ważoną 5,00 – 6,00, który wykazał się w trakcie trwania półrocza szczególną aktywnością, twórczym podejściem do przedmiotu, brał udział w konkursach związanych z edukacją zdrowotną (żywieniowych, ratownictwa medycznego itp.), olimpiadach, turniejach, zawodach, osiągając znaczące sukcesy w na szczeblu kraju i województwa, przygotowywał interesujące projekty, opracowania, był wzorem i przykładem sumienności dla swoich rówieśników.

#### 8. Uwagi do oceny;

- Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. Jeśli względy zdrowotne lub inne usprawiedliwione przyczyny uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego istnieje możliwość pisemnego opracowania o tej lub podobnej tematyce sportowej.
- Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu, prób, testu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.
- Uczeń ma obowiązek usprawiedliwić każdą nieobecność na zajęciach w porozumieniu z wychowawcą klasy, i poinformować o tym nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji.
- W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy).
- Uczeń który opuści więcej niż 50% zajęć edukacyjnych z wychowania fizycznego z przyczyn nieusprawiedliwionych nie będzie klasyfikowany \*)

*\*) W uzasadnionych przypadkach uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami ZWO. W takiej sytuacji na jego prośbę i rodzica nauczyciel za zgodą Rady Pedagogicznej przeprowadza egzamin który obejmuje:*

- trzy testy z nabytych umiejętności ruchowych w tym minimum dwa z gier zespołowych

- trzy próby sprawnościowe obejmujące szybkość, siłę i wytrzymałość
- dwa zagadnienia wiedzy z zakresu sportu i rekreacji w tym prowadzenia rozgrzewki ukierunkowanej na daną dyscyplinę

Po wykonaniu prób, testów uczeń powinien dokonać analizy swojego wyniku (ocena i samoocena).

Przy nieklasyfikowaniu ucznia z wychowania fizycznego z powodu jego nieusprawiedliwionych nieobecności, uczeń może ubiegać się o egzamin klasyfikacyjny wyłącznie na ocenę dopuszczającą.

- Uczeń niećwiczący, zwolniony;
  - pomaga w sędziowaniu
  - organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
  - wywiązuje się z roli kibica
  - pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
- W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt lub ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Można zgłosić niedyspozycję raz w miesiącu. W takim przypadku wymagany jest strój sportowy i obuwie zmienne.
- Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego;
  - uczeń ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego wymaganego na zajęciach wychowania fizycznego,
  - czysta koszulka sportowa (najlepiej biała) z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder ( tak by można było ją włożyć w spodenki ),
  - sportowe spodnie dresowe długie, krótkie lub krótkie spodenki
  - zmienne i czyste obuwie sportowe do wyboru: typu „ adidas” , trampki, tenisówki, „halówki”.
  - długie włosy (dziewcząt i chłopców) powinny być związane;
  - paznokcie powinny być czyste i obcięte do takiej długości, by nie wystawały poza opuszki palców. Zabrania się stosowania naklejanych paznokci typu „tips” lub podobne.
  - przed przystąpieniem do ćwiczeń należy ściągnąć wszelkie ozdoby; (zegarki, łańcuszki, pierścionki, kolczyki itp.).
  - ze względu na zalecenia MEN i GIS, by zajęcia w roku szkolny 2022/2023 maksymalnie prowadzić na świeżym powietrzu wymagamy by uczeń każdorazowo był przygotowany do zajęć w terenie. Zalecamy posiadanie dostosowanego do warunków atmosferycznych stroju: dresów, kurtek, czapek, szalików, wygodnego obuwia.

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.

Opracowanie:

Marta Imiela

Klaudia Skadorwa

Tomasz Banaszak

Katarzyna Grudniewska

Monika Wszyńska