

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### **Przedmiotowe Zasady Oceniania i wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla III etapu kształcenia klas I-IV**

**Szkoła:** IV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi

im. dra Tytusa Chałubińskiego w Radomiu.

**Nauczyciele realizujący:** nauczyciele wychowania fizycznego w IV LO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. dra Tytusa Chałubińskiego w Radomiu.

**Etap edukacyjny:** III etap kształcenia klasy I – IV

Celem głównym realizacji programu jest przygotowanie do dokonywania dojrzałych i właściwych wyborów związanych z aktywnym i wszechstronnym uczestnictwem w kulturze fizycznej oraz własną sprawnością i zdrowiem, pogłębianie i utrwalanie zachowań prozdrowotnych, a w przyszłości do przekazywania tych wartości następnym pokoleniom .

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 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.

W ramach zajęć Wychowania Fizycznego, nauczyciel zwiększa szczególną uwagę na poznawanie zagadnień z zakresu pierwszej pomocy.

Przy ocenianiu ucznia uwzględnia się następujące elementy :

- aktywność,
- przygotowanie do zajęć wf,
- systematyczność uczęszczania na lekcje wychowania fizycznego,
- 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).

## **Dodatkowo: Uczeń**

- na każde zajęcia przynosi czysty strój gimnastyczny (spodenki sportowe o odpowiedniej długości, koszulkę sportową lub dres oraz obuwie sportowe).
- przestrzega zasady BHP podane przez nauczyciela na pierwszych zajęciach.
- otrzymuje dodatkową ocenę za aktywny udział w zajęciach za każdy miesiąc.
- dwa razy w każdym półroczu - uczeń może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć bez konieczności podania przyczyny.
- ma prawo poprawić ocenę ze sprawdzianu w terminie, który uzgodni z nauczycielem.
- Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii 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 z programu nauczania.
- Ocena śródroczna i roczna nie jest średnią ocen w dzienniku. Zasadniczy wpływ na ocenę ma systematyczność, zaangażowanie i postępy w rozwijaniu sprawności fizycznej.
- Uczniowie zwolnieni z określonych ćwiczeń ze względów zdrowotnych będą klasyfikowani niezależnie od ilości ocen uzyskanych wyłącznie za pozostały – dozwolony udział w zajęciach.

- Uczniowie biorący systematyczny udział w zajęciach dodatkowych i reprezentujący szkołę w zawodach sportowych mogą mieć podniesioną ocenę na koniec roku.
- Ocena proponowana nie może być obniżona, Uczeń ma prawo wystąpić do nauczyciela przedmiotu o uzyskanie wyższej oceny niż przewidywana pod warunkiem, że oceny bieżące, zgodnie z przyjętą w niniejszym PZO hierarchią ocen uzasadniają możliwość uzyskania wyższej oceny niż przewidywana.
- Miesiączkowanie jest fizjologicznym procesem każdej zdrowo rozwijającej się kobiety i nie jest powodem do niećwiczenia. Patologiczne zjawiska w tym obszarze i ewentualne niećwiczenie podczas dni okresu regulowane są zaświadczeniem lekarskim.
- Potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość, i koordynację ruchową z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy.
- Wykonuje próby sprawnościowe, stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej.

## **KLASYFIKOWANIE I OCENIANIE**

- 1.** Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania.
- 2.** Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do dyrektora szkoły i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
- 3.** Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest wykreślony na podstawie zwolnienia lekarskiego z listy uczniów danej klasy na okres wyznaczony przez dyrektora szkoły.
- 4.** Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym ocenianiem, co potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
- 5.** Przedmiotowe ocenianie i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny na stronie internetowej szkoły – [www.chalubinski.edu.pl](http://www.chalubinski.edu.pl) oraz w dokumentacji u nauczyciela wychowania fizycznego.
- 6.** Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć czyli systematyczność / regularność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność / zaangażowanie ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

**7.** Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący.

**8.** W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w przedmiotowych zasadach oceniania oraz w statucie szkoły

Ocenianie odbywa się za pomocą:

1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji - strój sportowy, współdziałanie w grupie, aktywność i systematyczność.
2. Testów sprawności fizycznej.
3. Sprawdzianów wiadomości i umiejętności ruchowych.
4. Aktywności w realizacji zadań prozdrowotnych.
5. Udziałów w konkursach sportowych.
6. Udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

Wszystkim formom aktywności ucznia przyporządkowane zostaną wartości wagi 1.

## **Szczegółowe kryteria oceniania**

**Ocenę celującą** – otrzymuje uczeń który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
- reprezentuje szkołę na zawodach i imprezach sportowych,
- wykazuje duże zaangażowanie i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego,
- przestrzega zasad BHP i regulaminu sali gimnastycznej.

**Ocenę bardzo dobrą** – otrzymuje uczeń który:

- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest sprawny ruchowo,

- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

**Ocenę dobrą** – otrzymuje uczeń który:

- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno-sprawdzających,
- opanował wiadomości z zakresu WF w stopniu dobrym,
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny i sprawność,
- przestrzega zasad BHP,
- opanował umiejętności zgodnie ze swoimi możliwościami.

**Ocenę dostateczną** – otrzymuje uczeń który:

- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- wykazuje się brakiem inicjatywy, małym zaangażowaniem i aktywnością na lekcjach wychowania fizycznego (oceny dostateczne),
- wykazuje się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających.

**Ocenę dopuszczającą** – otrzymuje uczeń który:

- przystąpił do większości zadań kontrolno-oceniających,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie jest pilny ani systematyczny,
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego.

**Ocenę niedostateczną** – otrzymuje uczeń który:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny częściowe niedostateczne),
- nie przystępuje do zadań kontrolno – oceniających,
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć.

## **Uczeń nieklasyfikowany**

- Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.

- Z uzyskanych ocen nie ma możliwości ustalenia oceny rocznej.

**Indywidualne dostosowanie wymagań edukacyjnych  
dla uczniów objętych pomocą psychologiczno-pedagogiczną  
na lekcjach wychowania fizycznego.**

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych, posiadającego opinię poradni PPP, nieposiadającego orzeczenia lub opinii, który objęty jest pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole.

Uczniom objętym pomocą psychologiczno-pedagogiczną oferuje się pomoc poprzez:

- aktywizację uczniów poprzez zachęcanie do wykonania dodatkowych zadań,
- możliwość rozbicia ćwiczeń złożonych na prostsze i ocenianie ich wykonania etapami,
- wydłużenie czasu na nauczenie się danego ćwiczenia,
- wykonanie zadań pod kierunkiem nauczyciela.

## **Testy Sprawności fizycznej**

*Zgodnie z art. 28 ust. 2a i 2c ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe nauczyciel wychowania fizycznego w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego dla uczniów liceum ogólnokształcącego będzie przeprowadzał raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie testy sprawnościowe określone w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 tej ustawy (tj. w przepisach wymienionych rozporządzeń), a wyniki z tych testów, datę ich przeprowadzenia oraz masę ciała i wiek ucznia szkoła będzie wprowadzała do ewidencji „Sportowe Talenty”, o której mowa w art. 36a ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie, prowadzonej przez ministra właściwego do spraw kultury fizycznej.*

### **Testy sprawnościowe obejmują:**

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły.

**Testy te powinny być przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego.**

## **STRÓJ NA LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I BEZPIECZEŃSTWO**

W zajęciach sportowych lub w lekcjach wychowania fizycznego można uczestniczyć tylko w zmienionym stroju sportowym !!! Zmieniony strój sportowy stanowią:

- koszulka sportowa z krótkim rękawem (nie może być na ramiączkach) zakrywająca biust, brzuch i ramiona,
- spodenki (nie krótsze niż do połowy uda), spodnie dresowe lub legginsy,
- skarpetki sportowe,
- buty sportowe z płaską podeszwą, nie na podwyższeniu tzw. koturnie.

Jeżeli lekcje odbywają się na świeżym powietrzu strój musi być dostosowany do warunków atmosferycznych.

Osoby niećwiczące mają zakaz wnoszenia do sali gimnastycznej urządzeń elektronicznych (telefony komórkowe, tablety itp.)

Wygląd i ubiór ćwiczącego powinien być pozbawiony wszelkich elementów niebezpiecznych dla ucznia i współwiczących (np. długie paznokcie, tipsy, zegarki, bransoletki, pierścionki, kolczyki). Długie włosy powinny być upięte, związane, zaplecione tak, by nie przeszkadzały w wykonywaniu ćwiczeń.

## **DŁUGIE PAZNOKCIE:**

Zagrożenia:

- połamane/zerwane paznokcie,
- wybite stawy,
- uszkodzenia osób drugih w trakcie gier.

## **DŁUGIE WŁOSY:**

Zagrożenia:

- utrudnienia w wykonywaniu ćwiczeń,
- ryzyko uszkodzenia twarzy, głowy,
- ograniczona widoczność.

## **BIŻUTERIA, ZEGARKI ,KOLCZYKI:**

Uczeń ma obowiązek zdjąć podczas lekcji wychowania fizycznego: kolczyki, wisiorki, łańcuszki, zegarki, bransoletki.

Zagrożenia:

- urwane, naciągnięte ucho,
- zahaczenia,
- ryzyko przyduszenia (łańcuszek).

Opracowali: Nauczyciele IV LO