

PZO WF
I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
im. E. DEMBOWSKIEGO
W ZIELONEJ GÓRZE

Opracowany w oparciu o Podstawę Programową Przedmiotu
Wychowanie Fizyczne

Opracowanie:

M. Dalecka

J. Dalecki

D. Krystek

A. Siekanowicz

M. Zawieja

PRZEDMIOTOWE OCENIANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. Kryteria brane pod uwagę przy wystawianiu oceny:

- a) aktywność
- b) poprawa sprawności
- c) umiejętności i ich progres
- d) psychofizyczne predyspozycje oraz możliwości ucznia
- e) frekwencja:
 - celujący - powyżej 90% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczeń
 - bardzo dobry - 89% - 80%
 - dobry - 79% - 70%
 - dostateczny - 69% - 60%
 - dopuszczający - 59% - 50%
 - niedostateczny - poniżej 50%
- g) reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
- h) umiejętność samooceny własnej sprawności fizycznej i jej wykorzystywania podczas aktywności fizycznej

II. Oceniane są:

Sprawność fizyczna określana jest dwa razy w ciągu roku za pomocą Testu Pilicza. Jest one wskaźnikiem dalszego postępowania ucznia w usprawnianiu.

- **umiejętności** - wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki, gimnastyki oraz gier uzupełniających;

Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane zadanie bierza pod uwagę:

- poprawność wykonywania elementu technicznego,
- płynność przebiegu zadania,
- stopień trudności ,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu,
- możliwości ucznia i wkład jego pracy.

Każdy uczeń ma prawo do dwóch lub trzech prób podczas oceniania w zależności od trudności elementu technicznego. Oceniana jest zawsze próba lepsza.

Poza tym w obszarze tym oceniamy :

- umiejętności asekuracji i pomocy w czasie wykonywania ćwiczeń;

- umiejętności w zakresie doboru ćwiczeń do samousprawniania się;
- umiejętności samokontroli i samooceny;
- organizacyjne (umiejętność organizacji czasu wolnego, zawodów sportowych);
- umiejętność diagnozowania, planowania i organizowania własnej aktywności fizycznej;
- umiejętność dbania o własne zdrowie psychofizyczne oraz interpretuje wskaźnik masy ciała BMI.

- **wiadomości** - przepisy wybranych zabaw i gier rekreacyjnych oraz gier zespołowych, znajomość przeznaczenia podstawowego sprzętu sportowego, przygotowanie organizmu do wysiłku, fachowe nazewnictwo w sporcie, zasady bezpieczeństwa i nawyki higieniczne.

Wiadomości ucznia oceniane są na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:

- sędziowanie,
- prowadzenie rozgrzewki,
- rozmowa,
- obserwacja,
- wykonanie gazetki o tematyce sportowej.

Wykładnikiem stopnia opanowanych przez ucznia wiadomości jest przede wszystkim umiejętność ich wykorzystania w praktycznym działaniu. Dotyczy ona stopnia opanowania wiadomości i terminologii związanej z wychowaniem fizycznym, kulturą fizyczną i sportem.

W obszarze tym uczniowie otrzymują (+) za aktywne uczestnictwo w lekcji.

- **aktywność i postawa wobec kultury fizycznej** - aktywność na zajęciach, zasady higieny, stosunek do nauczyciela i rówieśników, świadomość potrzeby aktywności fizycznej i rozwoju ciała w harmonii z umysłem, poszanowanie mienia szkolnego, kultura osobista w czasie zajęć, gotowość do zajęć, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych. Bierze udział w szkolnych i pozaszkolnych wydarzeniach sportowych.

Oceny za postawę i aktywność, frekwencję są wystawiane jednorazowo na koniec

I i II semestru - na podstawie zgromadzonych (+) i (-). Przy ocenie ucznia mniej uzdolnionego ruchowo, szczególną uwagę zwracamy na jego postawę. Za udział w zawodach uczeń może uzyskać ocenę cząstkową celującą.

Uczeń jest zapoznany ze szczegółowymi wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne stopnie na początku roku szkolnego oraz w czasie prób i testów.

III. Przygotowanie do zajęć

Każdego ucznia obowiązuje zmieniona *koszulka, obuwie sportowe i spodenki. W sezonie zimowym bluza/kurtka, długie spodnie oraz nakrycie głowy i rękawiczki- strój dostosowany do warunków pogodowych i temperatury.*

W ciągu semestru uczeń może być 3 razy nieprzygotowany do lekcji. Za każdy następny brak stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną (częstkową), która ma wpływ na ocenę końcową z wychowania fizycznego.

Paznokcie powinny być nie dłuższe niż 0,5 centymetra poza opuszkę palców.

Na zajęciach obowiązuje całkowity zakaz posiadania, wyjmowania i używania telefonów komórkowych oraz sprzętów multimedialnych bez zgody nauczyciela.

IV. Zwolnienia

- Uczniowie posiadający przeciwwskazania zdrowotne lub ograniczone możliwości uczestnictwa w zajęciach mają obowiązek w pierwszym miesiącu nauki (do końca września) dostarczyć do sekretariatu i nauczyciela wf zwolnienie od lekarza specjalisty zarówno z poszczególnych ćwiczeń jak i okresowe.
- Zwolnienie z poszczególnych, pojedynczych lekcji wf uczeń jest zobowiązany przynieść osobiście na daną lekcję.
- Zwolnienia ucznia z wf powyżej jednego tygodnia powinny być wystawiane przez lekarza

V. Sprawdziany

Uczeń ma prawo do jednokrotnego poprawienia oceny na lekcji lub na konsultacjach. W przypadku uzyskania oceny niższej uczeń pozostaje przy ocenie wyższej

- W uzasadnionych przypadkach, gdy nie jest możliwe powtórne stworzenie warunków do realizacji danego wymagania (warunki atmosferyczne), nauczyciel może odmówić uczniowi prawa poprawienia uzyskanej oceny
- Przystąpienie do sprawdzianów lub testów sprawnościowych jest obowiązkowe a ich nie zaliczenie ma wpływ na ocenę semestralną i końcową.

OCENĘ CELUJĄCĄ (6) , otrzymuje uczeń, który

- Prezentuje wybitny poziom umiejętności i rozwoju sprawności znacznie wykraczający poza program nauczania
- Jest przygotowany do lekcji i bierze udział w min. 90% zajęć wychowania fizycznego.
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, a także samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność ruchową.
- Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych i umiejętność pomocy przy ich organizacji.
- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Osiąga sukcesy w zawodach sportowych godnie reprezentując szkołę.
- Stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń jest zdyscyplinowany i koleżeński.
- Podczas zajęć przestrzega zasad BHP i innych regulaminów, zasad "fair play" dba o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji wf.
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy, potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
- Diagnozuje, planuje, i organizuje własną aktywność fizyczną. Dbą o swoje zdrowie.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ (5) , otrzymuje uczeń, który

- Prezentuje wysoki poziom umiejętności i rozwoju sprawności w pełnym zakresie przewidzianym programem nauczania.
- Jest przygotowany do zajęć i uczesniczy w min. 80% zajęć (nieobecności są usprawiedliwione).
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę swoich możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność.
- W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.

- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych i innych.
 - Czynnie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
 - Osiąga sukcesy w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.
 - Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.
- Jest zdyscyplinowany i koleżeński.
- Podczas zajęć przestrzega zasad BHP i innych regulaminów, zasad "fair play" , dba o bezpieczeństwo własne i innych.
 - Prowadzi sportowy tryb życia, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, posiada właściwy strój na zajęcia wf.
 - Szanuje i dba o sprzęt sportowy oraz potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
 - Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
 - Diagnozuje, planuje, i organizuje własną aktywność fizyczną. Dbą o swoje zdrowie.

OCENĘ DOBRĄ (4) , otrzymuje uczeń, który :

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie przewidzianym w programie nauczania.
- Uczestniczy w min. 70% lekcji.
- Jest aktywny podczas zajęć, chętnie i zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę swoich możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność.
- Opanował w stopniu dobrym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Wykazuje się dobrą znajomością zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastycznych i innych.
- Sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest w miarę zdyscyplinowany i koleżeński.

- Na ogół przestrzega zasad BHP, zasad "fair play", stara się dbać o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, stara się być przygotowanym do zajęć wf pod względem stroju sportowego.
- Stara się szanować i dbać o sprzęt sportowy, lecz nie zawsze potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.
- Diagnozuje, planuje, i organizuje własną aktywność fizyczną. Dbą o swoje zdrowie.

OCENĘ DOSTATECZNĄ (3) , otrzymuje uczeń, który :

- Prezentuje przeciętny poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie poniżej wymagań przewidzianych programem nauczania.
 - Uczestniczy w min. 60% lekcji.
 - Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
 - Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
 - Wykazuje braki (słaba znajomość) w znajomości zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastycznych i innych.
 - Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
 - Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzą pewne zastrzeżenia.
- Jest mało zdyscyplinowany i koleżeński.
- Nie zawsze przestrzega zasad BHP, zasad "fair play", nie zawsze pamięta o tym, jak ważne jest bezpieczeństwo własne i innych.
 - Jego nawyki higieniczno - zdrowotne, budzą pewne zastrzeżenia (braki), zdarza mu się częste nieprzygotowanie do zajęć.
 - Stara się szanować i dbać o sprzęt sportowy, lecz nie zawsze potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.

- Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
- Diagnozuje, planuje, i organizuje własną aktywność fizyczną. Dbą o swoje zdrowie.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ (2), otrzymuje uczeń, który :

- Prezentuje słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w dużo niższym zakresie niż przewiduje to program nauczania.
 - Uczestniczy w min. 50% zajęć.
 - Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
 - Nie opanował w stopniu dopuszczającym elementów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
 - Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych i innych (znaczące braki).
 - Nie uczestniczy w żadnych pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
 - Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński.
 - Często narusza zasady BHP, regulaminy, nie dostosowuje się do zasad "fair play" podczas gry.
 - Jego nawyki higieniczno - zdrowotne, budzą wiele zastrzeżeń. Prowadzi raczej niehigieniczny i niesportowy tryb życia.
 - Nie szanuje i nie dba o sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem.
 - Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
- We wszystkich próbach poziom sprawności jest znacznie niższy od poprzednich wyników.

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ (1) , otrzymuje uczeń, który :

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie uniemożliwiającym realizację programu nauczania.

- Uczestniczy w zajęciach na poziomie poniżej 50%.
- Nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie widzi żadnej potrzeby w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
- Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych i innych.
- Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński.
- Narusza zasady BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie i innych, nie potrafi dostosować się do zasad "fair play" podczas gry, wchodząc często w konflikty z kolegami.
- Prowadzi bardzo niehigieniczny i niesportowy tryb życia (nałogi: alkohol, papierosy). Regularnie nieprzygotowany do zajęć pod względem stroju sportowego.
- Nie dba o szkolny sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE im. EDWARDA DEMBOWSKIEGO
W ZIELONEJ GÓRZE WYCHOWANIE FIZYCZNE ONLINE

Wymagania przedmiotowe i programowe PZO – wychowanie fizyczne online

1. Uczeń w ciągu trwania zajęć w systemie online podlega systematycznej i obiektywnej ocenie.
2. O postępach ucznia, rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
3. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny wcześniej uzyskane w trakcie trwania zajęć w szkole, wcześniejszą aktywność na wychowaniu fizycznym i w zakresie sportu oraz bieżące oceny. W przypadku braku takowych ocen, nauczyciel przydziela uczniowi zadania do zrealizowania oraz bierze pod uwagę aktywność ucznia na zajęciach online. Ocena śródroczna lub roczna jest wypadkową uzyskanych ocen bieżących.
4. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
5. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
6. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 3 sierpnia 2017 r.
7. Egzamin poprawkowy dotyczyć będzie tylko obszaru w zakresie wiedzy.

Obszar podlegający ocenie w systemie online – zasady i kryteria oceny:

Nauczyciel wychowania fizycznego ma obowiązek przesyłać uczniowi materiały edukacyjne (link do filmu, artykułu, prezentacji itp.), wynikające z wymagań z podstawy programowej oraz programu nauczania, który został dopuszczony do użytku szkolnych programów przez Dyrektora Szkoły, w której nauczyciel jest zatrudniony. Tematy powinny dotyczyć wszystkich bloków tematycznych określonych w podstawie programowej. Nauczyciel powinien określić jakie zadanie ma do wykonania uczeń (patrz karta pracy ucznia). Pamiętać należy o dostosowaniu materiałów do danego poziomu edukacyjnego oraz uwzględnieniu ograniczeń i braków sprzętowych czy telekomunikacyjnych uczniów.

Uczeń powinien: przeczytać wskazany przez nauczyciela artykuł lub jego fragment, obejrzeć film instruktażowy, odpowiedzieć na pytania w formie pisemnej oraz wykonać zadania wynikające z kryteriów na poszczególne oceny, brać czynnie udział w zajęciach online.

Wskazówki dla nauczyciela: ucznia nie należy przeciążać zadaniami teoretycznymi z przedmiotu wychowanie fizyczne. Proponujemy jedną kartę pracy dla ucznia przeznaczyć na dwa tygodnie. Pozostałe zadania, które nauczyciel zaproponuje uczniom (przesyłając link lub gotowe zestawy dwiczeń) powinny mieć formę ćwiczeń ruchowych, które nie podlegają ocenie w nauczaniu online.

Kryteria na poszczególne oceny:

OCENA	WYMAGANIA/KRYTERIA
Celująca	<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie2. Uczeń przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie3. Uczeń prześle link o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja).4. Uczeń bierze aktywnie udział w zajęciach online.
Bardzo dobra	<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.2. Uczeń przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie.3. Uczeń bierze aktywnie udział w zajęciach online.
Dobra	<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.2. Uczeń bierze aktywnie udział w zajęciach online, choć zdarza mu się

	nieobecność lub brak aktywności.
Dostateczna	1. Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie niewyczerpująco. 2. Uczeń niezbyt często bierze aktywnie udział w zajęciach online.
Dopuszczająca	1. Uczeń potwierdzi mailem, że przeczytał artykuł lub obejrzał film. 2. Uczeń bardzo rzadko bierze aktywnie udział w zajęciach online.
Niedostateczna	1. Uczeń nie podejmie się wykonania zadania, nie bierze udziału w zajęciach online.

Aktualizacja 31.08.2020r.

KATEDRA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ILO