

# SZCZEGÓŁOWE WARUNKI I SPOSOBY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OBOWIĄZUJĄCE W XXXII LO W ŁODZI

## I PODSTAWA PRAWNA

- 1) Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (tekst jedn.: Dz.U. z 2023 r., poz. 2572) § 9. 1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- 2) Statut Szkoły

## II OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW/ STANDARDY OSIĄGNIĘĆ

W edukacji fizycznej występują procesy:

- Kształcenie fizyczne, a w nim kształtowanie ciała (umiejętności i sprawności).
- Kształcenie na temat ciała (wiedza).
- Kształtowanie postawy (wartości, postawa, przekonania).

### Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie umiejętności i sprawności

Uczeń potrafi:

- Ocenic swój rozwój fizyczny i kształtować go, dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności ruchowych.
- Wykorzystać dany test do pomiaru wybranej sprawności.
- Samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnych możliwości.
- Dobrać i wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy i przeciwdziałać im.
- Zaproponować i zorganizować dla swoich rówieśników bezpieczne zabawy w różnych środowiskach.
- Wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.
- Bezpiecznie zachować się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach.
- Udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
- Podporządkować się przepisom i regułom działania.
- Zorganizować zawody sportowe w wybranych dyscyplinach sportowych, pełnić rolę zawodnika i sędziego na tych zawodach.

- Zachować się poprawnie w roli kibica sportowego w sytuacji zwycięstwa i porażki.
- Poprawnie wykonywać podstawowe elementy techniki różnych dyscyplin sportowych.

#### Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy

Uczeń wie:

- Jak bezpiecznie zorganizować zajęcia w każdym środowisku dla siebie i swoich rówieśników.
- Jakie są zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.
- Jakie są najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania.
- Jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom.
- Jakie ćwiczenia, zabawy i gry kształtują i doskonalą określone zdolności motoryczne.
- Jak rozwijać sprawność morfo funkcjonalną własnego organizmu.
- Jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu i zachowanie prawidłowej sylwetki.

Uczeń zna:

- Zasady bezpieczeństwa organizacji i uczestnictwa w różnych zabawach, grach, zawodach sportowo-rekreacyjnych.
- Zasady kształtowania sprawności fizycznej w różnych warunkach.
- Rodzaje testów sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała.
- Ćwiczenia wzmacniające określone grupy mięśniowe i ćwiczenia oddechowe.
- Przepisy wybranych dyscyplin sportowych.
- Podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnych form aktywności ruchowej. Zasady zachowania: ucznia – kibica sportowego i ucznia – zawodnika.

#### Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie wartości, postaw i przekonań

Uczeń:

- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną i ruchową.
- Chętnie uczestniczy w zajęciach ruchowych.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich zdolności motorycznych.
- Prowadzi higieniczny tryb życia, unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.
- Dbą o własne zdrowie i ciało.
- Zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym, podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
- Stosuje podczas ćwiczeń samoopronę i asekurację.
- Wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy.
- Wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez sportowo-rekreacyjnych.
- Jest świadomy potrzeby czynnego wypoczynku.
- Współpracuje w grupie, pomaga słabszym.
- Właściwie zachowuje się w czasie pełnienia roli zawodnika i kibica.
- Stosuje zasady „fair play”.
- Wykazuje zainteresowania wybraną dyscypliną sportu.
- Zna tradycję ruchu olimpijskiego.

### **III OCENA ŚRÓDROCZNA / ROCZNA**

## **A. Stosunek ucznia do przedmiotu**

I A Postawa ucznia wobec przedmiotu

II A Aktywność

III A Frekwencja (uczestnictwo w zajęciach)

## **B. Wychowanie fizyczne (system lekcyjny)**

I B Postęp sprawności fizycznej

II B Poziom umiejętności ruchowych

III B Poziom wiadomości

## **C. Fakultet**

I C Poziom umiejętności ruchowych

## **D. Edukacja Zdrowotna**

I D Poziom wiadomości

# **IV KRYTERIA OCENIANIA**

## **A. Stosunek ucznia do przedmiotu**

### ***I A Ocena za postawę ucznia wobec przedmiotu (obowiązujący strój)***

Celujący (6) uczeń przygotowany jest do wszystkich zajęć  
Bardzo dobry (5) uczeń raz w semestrze może być nieprzygotowany  
Dobry (4) uczeń dwa razy w semestrze może być nieprzygotowany  
Dostateczny (3) uczeń trzy razy w semestrze może być nieprzygotowany  
Dopuszczający (2) uczeń cztery razy w semestrze może być nieprzygotowany  
Niedostateczny (1) uczeń pięć razy w semestrze nie uczestniczy aktywnie w zajęciach,

Uczeń może być dwa razy nieprzygotowany do lekcji (bez konsekwencji) za każde kolejne nieprzygotowanie otrzymuje ocenę niedostateczną.

Obowiązujący strój na lekcjach wychowania fizycznego:

- brak biżuterii, makijażu, krótko obcięte paznokcie, dłuższe włosy spięte;
- koszulka z krótkim rękawem (czysta, zmieniona), bluza dresowa;
- spodenki sportowe, spodnie dresowe;
- skarpety na zmianę;
- odpowiednie obuwie na salę gimnastyczną (wygodne, sznurowane, podeszwy niebrudzące parkietu i posiadające dużą przyczepność);

### ***II A Ocena za aktywność***

Przy ocenianiu aktywności ucznia brane są pod uwagę następujące kryteria (uczeń otrzymuje plusy i minusy w ciągu całego roku szkolnego):

1. PLUSY (+)

- zaangażowanie i wkład pracy adekwatny do możliwości ucznia;
- inwencję twórczą i samodzielność w podejmowaniu działań;
- współorganizowanie zajęć – prowadzenie fragmentów lekcji;
- samokontrolę i samoocenę poszczególnych parametrów sprawności;
- przestrzeganie zasad *fair play*, pomoc uczniom słabszym;
- duży zasób wiedzy z zakresu wychowania fizycznego i edukacji prozdrowotnej;
- udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych;
- udział i współorganizowanie imprez i zawodów sportowych;
- prowadzenie gazetki sportowej.

## 2. MINUSY (-)

- negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach;
- nieprzestrzeganie regulaminów i zasad bhp
- nieprzestrzeganie zasad *fair play*,
- niestosowanie się do zaleceń nauczyciela.
- spóźnienie na lekcję

Ustala się następujące przełożenia znaków „+”, „-” na konkretną ocenę. Przy ocenie końcowej bierzemy pod uwagę sumę +, -

- ++ (2) = dopuszczający
- +++ (3) = dostateczny
- ++++ (4) = dobry
- +++++ (5) = bardzo dobry
- ++++++ (6) = celujący
- - - - (3) = niedostateczny

Nauczyciel może ocenić aktywność ucznia na pojedynczej lekcji.

## III A Ocena za frekwencję

Celujący (6)	100% obecności ucznia/aktywnego uczestnictwa w zajęciach
Bardzo dobry (5)	99 – 90% obecności ucznia
Dobry (4)	89 – 80% obecności ucznia
Dostateczny (3)	79 – 70% obecności ucznia
Dopuszczający (2)	69 – 60% obecności ucznia
Niedostateczny (1)	59 – 50% obecności ucznia
Nieklasyfikowany	poniżej 49%

- przez uczestnictwo w zajęciach rozumie się aktywny udział ucznia w ćwiczeniach,
- każda nieusprawiedliwiona godzina (przez lekarza/rodzica/opiekuna) powoduje obniżenie oceny za udział w zajęciach.

## WAGA OCEN W DZIALE A:

**IA – Postawa ucznia wobec przedmiotu – WAGA 3**

**IIA – aktywność – WAGA 4 i WAGA 1**

**IIIA – frekwencja – WAGA 3**

**Nauczyciel w dziale A dokonuje oceny w trzech obszarach nie mniej niż dwa razy w semestrze**

## **B. Wychowanie fizyczne (system lekcyjny)**

### ***I B Postęp sprawności fizycznej***

W dziale postępu sprawności fizycznej oceniany jest indywidualny postęp lub regres zdolności motorycznych. Ocenę za sprawność fizyczną otrzymuje uczeń, który uczestniczy w sprawdzianach pozwalających określić poziom zdolności motorycznych:

Oceniany jest postęp sprawności ucznia (porównanie wyników określonego testu, badającego zdolności motoryczne).

Celujący	uczeń poprawił wynik 4 prób;
Bardzo dobry	uczeń poprawił wynik 3 prób;
Dobry	uczeń poprawił wynik 1-2 prób;
Dostateczny	uczeń utrzymał poprzednie wyniki na tym samym poziomie;
Dopuszczający	uczeń uzyskał gorsze wyniki w 1-2 próbach;
Niedostateczny	uczeń uzyskał gorsze wyniki w 3 i więcej próbach lub nie podszedł do wykonania prób.

### ***II B Poziom umiejętności ruchowych***

Oceniane są umiejętności ucznia z różnych form aktywności sportowo – rekreacyjnej. Sprawdziany przeprowadzane są zgodnie z rozkładami materiału, po każdym cyklu tematycznym i dotyczą umiejętności techniczno-taktycznych przewidzianych do realizacji w danym okresie.

#### Ocena za umiejętności ruchowe

Celujący	umiejętności ucznia przewyższają poziom ponadpodstawowy;
Bardzo dobry	uczeń wykonuje ćwiczenia z właściwą techniką, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie;
Dobry	uczeń wykonuje ćwiczenia prawidłowo z niewielkimi błędami technicznymi;
Dostateczny	uczeń wykonuje ćwiczenia z błędami technicznymi;
Dopuszczający	uczeń popełnia bardzo duże błędy techniczne w wykonywanych ćwiczeniach;
Niedostateczny	uczeń nie przystępuje do wykonywania ćwiczeń.

## **WAGA OCEN W DZIALE B – 3**

## **C. Fakultet**

### ***I C Poziom umiejętności ruchowych***

Oceniane są umiejętności ucznia z wybranej formy aktywności sportowo – rekreacyjnej (fakultet) i dotyczą umiejętności techniczno-taktycznych przewidzianych do realizacji w danym okresie.

#### Ocena za umiejętności ruchowe

Celujący	umiejętności ucznia przewyższają poziom ponadpodstawowy;
Bardzo dobry	uczeń wykonuje ćwiczenia z właściwą techniką, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie;
Dobry	uczeń wykonuje ćwiczenia prawidłowo z niewielkimi błędami technicznymi;
Dostateczny	uczeń wykonuje ćwiczenia z błędami technicznymi;
Dopuszczający	uczeń popełnia bardzo duże błędy techniczne w wykonywanych ćwiczeniach;
Niedostateczny	uczeń nie przystępuje do wykonywania ćwiczeń.

## WAGA OCEN W DZIALE C – 2

### D. Edukacja Zdrowotna

#### *1 D Poziom wiadomości*

Uczeń:

- potrafi w sposób racjonalny wykorzystywać czas przeznaczony na odpoczynek, zabawę i naukę
- potrafi stworzyć optymalne warunki do odrabiania lekcji
- rozumie potrzebę porządkowania miejsca pracy i zabawy
- potrafi wybrać właściwy dla siebie rodzaj aktywności
- rozumie potrzebę właściwej regeneracji organizmu
- potrafi w racjonalny sposób ocenić swoje możliwości
- rozumie potrzebę właściwej długości snu
- dostrzega różnice między odpoczynkiem czynnym i biernym
- wyjaśnia procesy hormonalne zachodzące w organizmie nastolatka
- wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- zna zasady zdrowego odżywiania
- zna przyczyny i skutki otyłości
- rozumie skutki nieuzasadnionego odchudzania
- rozumie potrzebę dbania o higienę ciała i skóry, szczególnie w okresie dojrzewania
- zna zasady pielęgnacji poszczególnych części ciała
- zna najczęstsze przyczyny urazów i wypadków w czasie zajęć ruchowych i wie jak im zapobiegać
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych
- wie czym jest zdrowie i potrafi o nie dbać
- umie ocenić swój tryb życia i jego wpływ na własne zdrowie
- zna swoje mocne i słabe strony
- ma poczucie własnej wartości
- akceptuje siebie i innych
- potrafi określić swój cel w grupie
- rozumie potrzebę współpracy z grupą, która prowadzi do nawiązania pozytywnych relacji między rówieśnikami
- potrafi współpracować w zespole rówieśników

- prezentuje prawidłową postawę w stosunku do innych i wie, że niewłaściwe zachowanie może kogoś zranić
- potrafi opanować własne emocje
- rozumie i akceptuje potrzeby innych
- potrafi zachować się asertywnie i zna różnice między zachowaniem: uległym i agresywnym
- potrafi być tolerancyjny w kontaktach z innymi
- jest pomocny i uczynny w kontaktach z innymi
- wie jakie skutki zdrowotne i społeczne niesie za sobą palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i używanie innych substancji psychoaktywnych.

## WAGA OCEN W DZIALE D – 1

**OCENA ŚRÓDROCZNA I ROCZNA JEST USTALANA PRZEZ NAUCZYCIELA Z WYKORZYSTANIEM NARZĘDZIA, JAKIM JEST ŚREDNIA WAŻONA UZYSKANA W OPARCIU O PRZELICZNIK.**

### ŚREDNIA WAŻONA

*n liczb  $a_1, a_2, \dots, a_n$  którym przypisano odpowiednio dodatnie wagi  $w_1, w_2, \dots, w_n$  jest równa*

$$\bar{a} = \frac{w_1 a_1 + w_2 a_2 + \dots + w_n a_n}{w_1 + w_2 + \dots + w_n}$$

Nauczyciel ustala oceny klasyfikacyjne śródroczne i oceny klasyfikacyjne roczne z wykorzystaniem poniższej tabeli:

Średnia ocen z całego semestru	Ocena
0 - 1.70	niedostateczny
1.71 – 2.65	dopuszczający
2.66 – 3.50	dostateczny
3.51 – 4.50	dobry
4.51 – 5.30	bardzo dobry
5.31 – 6.00	celujący

**Ocenę śródroczną i roczną ustala nauczyciel prowadzący zajęcia w systemie lekcyjnym w danej klasie.**

- Nauczyciel może ustalić ocenę z wychowania fizycznego śródroczną i roczną wyższą niż przewidywana, jeżeli uczeń brał udział w zawodach międzyszkolnych lub innych sportowych i odniósł znaczący sukces.

- Za udział w zawodach międzyszkolnych uczeń otrzymuje bieżącą ocenę – celujący **w wadze 5**
- Uczeń, który nie stawia się na zawody, rozgrywki itp. z powodów innych niż losowe, mimo wcześniejszych deklaracji, może mieć ocenę obniżoną o jeden stopień w obszarze **II A.**, bądź uczeń otrzymuje bieżącą ocenę – niedostateczną **w wadze 5**
- Uczeń na bieżąco informowany jest o osiągnięciach i ocenach uzyskiwanych na lekcjach.

Warto wiedzieć, że:

- istnieje możliwość zmiany sprawdzianu, jeżeli jest zalecenie lekarskie ograniczające możliwości ucznia;
- uczeń ma możliwość poprawić sprawdzian w ciągu dwóch tygodni od wykonanej próby.

**Uczeń, który opuścił więcej niż 50% zajęć - może być niesklasyfikowany.**

#### **ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

- zwolnienia półroczne i roczne z zajęć wf z powodu przewlekłej choroby dokonuje dyrektor szkoły (wydaje decyzję) na podstawie opinii wydanej przez lekarza oraz na czas określony w tej opinii;
- prośby rodziców o zwolnienie z ćwiczeń na wf nie są podstawą do administracyjnego zwolnienia i mogą skutkować niesklasyfikowaniem ucznia z zajęć, jeżeli liczba przekroczy 50% liczby godzin w semestrze.
- w wypadkach losowych uczeń po odbyciu zwolnienia lekarskiego oraz rehabilitacji ma możliwość nadrobienia zaległości.