

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. Podstawy prawne

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych z dnia 3 sierpnia 2017 r. Dziennik ustaw poz. 1534.
2. Podstawa programowa z wychowania fizycznego dla 4 letniego Liceum Ogólnokształcącego.
3. Standardy egzaminacyjne publikowane przez MEN.
4. Wewnątrzszkolne Zasady Oceniania w X liceum Ogólnokształcącym w Gdyni.

II. Cele Oceny

1. Informowanie ucznia o poziomie osiągnięć edukacyjnych jego postępach w nauce - ewidencja w Dzienniku Elektronicznym.
2. Dostarczanie rodzicom i nauczycielowi informacji o postępach oraz trudnościach ucznia - ewidencja w Dzienniku Elektronicznym.
3. Umożliwienie nauczycielowi doskonalenia organizacji i metod pracy.
4. Pomoc w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju i motywowanie ucznia do dalszej pracy.

III. Zasady ogólne

1. Oceny i wyniki procentowe wystawione przez nauczyciela są jawne.
2. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
3. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną i końcoworoczną biorąc pod uwagę wyniki procentowe z poszczególnych obszarów, z różnych form pomiaru, systematycznie rozłożonych w czasie.
4. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
5. Przedmiotowe zasady oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie Internetowej szkoły.
6. O postępach ucznia rodzice/opiekunowie są informowani na bieżąco poprzez Dziennik Elektroniczny oraz zebraniach z rodzicami.
7. Uczeń po dłuższej nieobecności w szkole (powyżej dwóch tygodni) ma prawo nie być oceniany w skali procentowej przez tydzień (nieobecność związana z chorobą lub innymi sytuacjami losowymi).
8. Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych (dłuższa nieobecność w szkole, minimum tydzień), powinien zaliczyć go w terminie uzgodnionym z nauczycielem (w ciągu dwóch tygodni, możliwość konsultacji z nauczycielem) w przeciwnym przypadku otrzymuje wynik procentowy równy 0 z wagą 2.

9. W przypadku nieobecności nauczyciela w dniu zapowiedzianego sprawdzianu, zostaje on przesunięty na kolejną lekcję.
10. Uczeń może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji 2 razy w semestrze. Kolejne nieprzygotowanie równoznaczne jest z wynikiem procentowym równym 0 z wagą 2. Uczeń nieprzygotowany to taki:
 - który nie posiada stroju sportowego (koszulka sportowa, spodenki sportowe, obuwie sportowe zmienne, dres) i zgłasza nauczycielowi nieprzygotowanie (brak gotowości do zajęć sportowych)
 - który pomimo uwag nauczyciela nie zdejmuje biżuterii, a w przypadku długich włosów ich nie związuje.
11. Obowiązkiem ucznia nieprzygotowanego jest obecność na lekcji. Nieprzygotowanie nie zwalnia ucznia z pisania lub odpowiedzi ustnej z zapowiedzianego sprawdzianu z zakresu wiadomości (przepisów gier, prawidłowego nazewnictwa ćwiczeń, historii i bieżących wiadomości na temat różnych dziedzin sportu i kultury fizycznej).
12. Uczeń nieprzygotowany może być wyznaczony przez nauczyciela do sędziowania w trakcie lekcji WF i oceniony.
13. W terminie zapowiedzianego sprawdzianu uczniowi nie przysługuje prawo nieprzygotowania, każde nieprzygotowanie w tym wypadku równoznaczne jest z wynikiem procentowym równym 0 z wagą 2.
14. Brak lub odpisywanie kontrolnych zadań z zakresu wychowania fizycznego (np. zadania domowe, projekty indywidualne lub grupowe itp.), korzystanie z niedozwolonych źródeł w czasie prac pisemnych, oddawanie do oceny prac napisanych niesamodzielnie lub plagiatów np. z Internetu powoduje otrzymanie wyniku procentowego z wagą 2.
15. Podczas lekcji uczeń nie może korzystać z telefonu komórkowego i innego sprzętu teleinformatycznego bez zgody nauczyciela.
16. Nieobecność i krótkoterminowe zwolnienie np.: z jednej lekcji powoduje w dniu sprawdzianu otrzymanie 0 z możliwością zaliczenia w innym terminie wyznaczonym przez nauczyciela (nie później niż 2 tygodnie po zaplanowanym sprawdzianie, możliwość konsultacji z nauczycielem). Niezgłoszenie się ucznia bez usprawiedliwienia skutkuje wynikiem procentowym równym 0 z wagą 2.
17. W przypadku choroby bądź niedyspozycji ucznia powyżej tygodnia obowiązuje go zwolnienie lekarskie. Niezbędny jest podpis rodziców i wychowawcy lub dyrekcji szkoły. W przypadku choroby bądź niedyspozycji ucznia trwającej do tygodnia respektowane jest zwolnienie od rodziców w dzienniczku lub Dzienniku Elektronicznym z panelu rodzica wysłane przed lekcją.
18. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza specjalistę na czas określony w tym zaświadczeniu.
 - W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
 - Jeśli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko pierwszy semestr a uczeń dołączy do zespołu klasowego w kolejnym semestrze ocenę końcową stanowi ocena z semestru drugiego.
 - Jeśli uczeń został pozytywnie oceniony w klasyfikacji śródrocznej i z przyczyn zdrowotnych nie może uczestniczyć w kolejnym semestrze z zajęć wychowania fizycznego, to na świadectwie wpisuje się zamiast oceny „zwolniony”
 - Uczeń zwolniony z wychowania fizycznego jest obecny na lekcji ale 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 złożonego w sekretariacie szkoły i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.

- Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania np.: teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
- Jeśli uczeń jest zwolniony z całego semestru z zajęć wychowania fizycznego a lekcja przypada w środku zajęć lekcyjnych, ma obowiązek przebywać na terenie szkoły - zajęcia własne.

IV. Podstawowe zasady i obszary oceniania

1. Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena śródroczna i końcoworoczna, oparta jest o kilka obszarów oceniania, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego oceniania pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia wyników procentowych bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

OBSZAR I - Poziom, umiejętności ruchowych i elementów technicznych - oceniane dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych.

Oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno-sportowe dotyczą różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, artystycznej, lekkoatletyki, minigier zespołowych, sportów zimowych oraz rytmu - muzyki - tańca.

OBSZAR II - Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej - przeprowadzane

pomiary umiejętności są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają mu możliwość porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku, z wynikami kolegów.

Uwagi:

- Uczeń oceniany będzie za indywidualny postęp wyników bez względu na ich wartość, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego uzyskanego wyniku.

- Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby lub kontuzji.

Postępy, będące obrazem i efektem PRACY (WYSIŁKU) ucznia, będą premiowane wyższym wynikiem procentowym.

OBSZAR III - Poziom wiedzy (posiadane wiadomości) - sprawdzane, by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy. Kontrolowane wiadomości dotyczą: funkcjonowania organizmu, kształtowania sprawności oraz umiejętności doskonalenia jej, organizacji zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia.

OBSZAR IV - Aktywność na rzecz sportu i rekreacji - udział w zawodach sportowych szkolnych

i międzyszkolnych, udokumentowana aktywność ucznia w czasie wolnym (treningi w klubach sportowych, samodzielne podejmowanie aktywności (aplikacje)

Uczeń otrzymuje wyniki procentowe za:

- udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych ,np. ligi szkolne, turnieje tańca, zawody szkolne – jako pomocnik w organizacji zawodów, zaangażowany kibic
- udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno-sportowej - reprezentowanie szkoły;
- opracowanie gazetki (lub innych materiałów informacyjnych) o tematyce zdrowotnej lub sportowej;
- reprezentowanie szkoły na szczeblu gminy, powiatu, miasta lub województwa.
- udział w pozaszkolnych zajęciach sportowych (premiowany wynikiem procentowym 100% z wagą 4 raz w semestrze).

OBSZAR V – Aktywność i zaangażowanie okresowe ucznia.

Wynik procentowy za aktywność i zaangażowanie ucznia będzie można dokonać 4 razy w semestrze , przy uwzględnieniu następujących elementów:

- Podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości.
- Sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń.
- Szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi.
- Przestrzeganie przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość przyrządy i przybory.
- Dbłość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej.
- Stosowanie samokontroli i samooceny.
- Współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych, szkolnych (innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych),
- Organizowanie przyborów do ćwiczeń (typowych i nietypowych), porządkowanie obiektów sportowych szkoły, prace dekoracyjne i informacyjne (gablota sportowa, kronika).
- Odpowiednie zachowanie, dyscyplina na lekcji, kultura słowa, postępowania zgodnie z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.
- Pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo.

Za poszczególne elementy postawy uczniowie mogą otrzymać „+” i „-”.

OBSZAR VI - Systematyczny udział w zajęciach.

Uwagi:

Nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy, gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy). Uczeń niećwiczący przebywa na lekcji i włącza się w jej organizację.

Spóźnienia na zajęcia i nieobecności nieusprawiedliwione uwzględnione są w ocenie z zachowania. Uczeń ma prawo być dwa razy w ciągu semestru nieprzygotowany do zajęć (braki stroju), za trzecim razem i każdym następnym otrzymuje wynik procentowy równy 0 z wagą 2, pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć, a w przypadku nieobecności spowodowanej chorobą bezpośrednio na pierwszej lekcji po chorobie (adnotacja w frekwencji w dzienniku elektronicznym – usprawiedliwione)

Przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Na odpowiedni strój składają się: koszulka (kolor

koszulki określa nauczyciel na początku roku szkolnego), spodenki, sportowe obuwie (wiązane, z jasną podeszwą), odpowiedni strój sportowy za zewnątrz (okres wiosenny i jesienny) bluza sportowa, spodnie dresowe lub getry, odpowiednie obuwie na zewnątrz, okres zimowy – kurtka, czapka, szalik, rękawiczki, odpowiednie buty i spodnie). Jeżeli zajęcia wychowania fizycznego będą odbywały się na pływalni obowiązuje strój kąpielowy lub kąpielówki, czepek, okulary, klapki i ręcznik. Należy zwrócić uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych).

2. Na ocenę ucznia z wychowania fizycznego składają się następujące elementy:

- Aktywność i zaangażowanie bieżące podczas lekcji WF- waga 1
- Pomiar umiejętności ruchowych i zdolności motorycznych - waga 2
- Aktywność i zaangażowanie okresowe - waga 4
- Edukacja zdrowotna, wiadomości, zadania dodatkowe- waga 2
- Działalność na rzecz kultury fizycznej - waga 2-4

Aktywność i zaangażowanie na lekcji:

Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia oceny pozytywne za przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, zawodów sportowych, pełnienie roli kapitana zespołu, grupowego czy sędziego, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminu, zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

Uczniowie uzyskują negatywne wyniki procentowe przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Umiejętności ruchowe:

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia. Kontroli i wyników procentowych mogą podlegać umiejętności z następujących grup:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki,
- podczas wykonywania elementów technicznych zwracamy uwagę przede wszystkim na estetykę płynność i poprawność danego ćwiczenia.

Uczeń przystępujący do pomiaru umiejętności ruchowych otrzymuje wyniki procentowe za te umiejętności w zależności od stopnia poprawności wykonania zadania ruchowego. Ze względu na stosowanie zasady indywidualizacji nie jest możliwe, podanie w tym miejscu szczegółowych kryteriów wyników procentowych za umiejętności ruchowe z poszczególnych dyscyplin sportowych, a jedynie ogólną zasadę stosowaną przy ocenianiu umiejętności ruchowych uczniów:

- wynik procentowy 0% – uczeń nie chce wykonać zadania ruchowego;

- wynik procentowy 40-55% – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niechętnie, z dużymi błędami technicznymi (taktycznymi);
- wynik procentowy 56-70% – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niepewnie, z błędami technicznymi (taktycznymi);
- wynik procentowy 71-85% – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, z niewielkimi błędami technicznymi (taktycznymi);
- wynik procentowy 86-95% – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, bez błędów technicznych (taktycznych);
- wynik procentowy 96-100% – uczeń wykonuje zadanie ruchowe perfekcyjnie, bez błędów technicznych (taktycznych);

Aktywność i zaangażowanie okresowe:

Uczeń może otrzymać maksymalnie cztery wyniki procentowe za aktywność i zaangażowanie w semestrze. Kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia, (nieobecność lub niećwiczenie są również uwzględniane przy wystawianiu oceny)

Edukacja zdrowotna, wiadomości, zadania dodatkowe:

Uczeń jest zobowiązany do opracowania jednego z zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej.

Za wykonane zadanie otrzymuje wynik procentowy. Szczegółowe kryteria wyników procentowych za opracowanie zagadnienia:

- wynik procentowy 71- 85%– opracowanie zawiera niektóre materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela;
- wynik procentowy 86-95% – opracowanie zawiera wszystkie materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela materiał jest uporządkowany tematycznie.
- wynik procentowy 96-100% – opracowanie zawiera wszystkie materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela i jest uzupełnione o materiały indywidualnie zebrane przez ucznia.

Działalność na rzecz kultury fizycznej:

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,
- Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych SKS
 - zawody sportowe miejsca medalowe -waga 4
 - zawody sportowe miejsca poza podium, SKS –waga 2 -pomoc przy organizacji imprez sportowych - waga 4

V. Narzędzia i formy pomiaru

Podstawowymi elementami kryteriów ocen z wychowania fizycznego są:

1. Wyniki procentowe z testu wiadomości teoretycznych (przepisy, edukacja zdrowotna, historia kultury fizycznej)
2. Wyniki procentowe z umiejętności technicznych indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej realizowanych zgodnie z planem wychowania fizycznego: lekkoatletyka, gimnastyka, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna, RMT

(dziewczęta), sporty rekreacyjne (unihokej, badminton, ćwiczenia wzmacniające siłowo itp.), sporty zimowe (łyżwiarstwo, itp.).

3. Motywująca funkcja wyniku procentowego.

Wynik procentowy za aktywność jest nagrodą dla ucznia za solidność, systematyczność, wkład wysiłku fizycznego włożony w postęp sprawności.

Wynik procentowy z aktywności uczeń może otrzymać za:

- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych uczeń otrzyma dodatkowo wynik procentowy 100% -według wagi 2 lub 4 (miejsca medalowe).

Za start w zawodach sportowych wynik procentowy wystawiany uczniowi jest tylko jeden raz w każdej dyscyplinie sportowej, w której uczeń wziął udział.

Uczeń powołany do reprezentacji szkoły ma obowiązek przystąpić do startu w konkurencji wytypowanej przez nauczyciela.

Newsprawiedliwiona wcześniej absencja na zawodach skutkować będzie wynikiem procentowym z wagą 2.

Obszar I – pomiar umiejętności ruchowych i elementów technicznych – waga 2

Obszar II – pomiar zdolności motorycznych – waga 2

Obszar III – poziom wiedzy (posiadane wiadomości) z zakresu historii, przepisów, edukacji zdrowotnej – waga 2

Obszar IV – aktywność na rzecz sportu i rekreacji – udział w zawodach sportowych – waga 2-4

Obszar V – postawa, aktywność i zaangażowanie ucznia – waga 4

Obszar VI – systematyczny udział w zajęciach, aktywność bieżąca na lekcji - waga 1

- Pomiar z zakresu zdolności motoryczności. Wynikowi procentowemu poddawane są zdolności motoryczne ucznia takie jak: szybkość, wytrzymałość, siła, koordynacja ruchowa, gibkość i zwinność.

- Pomiar z zakresu umiejętności. Wynikowi procentowemu poddawane są umiejętności techniczne z zakresu: piłki siatkowej, piłki koszykowej, piłki ręcznej, piłki nożnej, lekkiej atletyki, gimnastyki oraz fitnessu.

- Pomiar z zakresu wiadomości. Wynikowi procentowemu podlega znajomość przepisów gry, historii i bieżących wiadomości na temat różnych dziedzin sportu i kultury fizycznej.

- Treści z edukacji zdrowotnej – aktywność i zaangażowanie na zajęciach warsztatowych, rozwijających umiejętności życiowe uczniów i z zakresu zdrowia psychospołecznego.

- udział w lekcji, przygotowanie dodatkowych materiałów, praca w grupie, praca na lekcji (wynik procentowy lub symbol ustalony przez nauczyciela np. „+”) lub punkty dodatnie w punktowym systemie elektronicznym.
- bierność ucznia, nie uczestniczenie w pracy grupy oraz uniemożliwienie pracy na lekcji (wynik procentowy lub symbol ustalony przez nauczyciela „-„) lub punkty ujemne w punktowym systemie elektronicznym.
- aktywność poza lekcjami: udział w zawodach sportowych, zajęciach SKS, trenowanie dyscypliny w klubie sportowym na wysokim poziomie,
- referaty, wykonanie różnorodnych prac pisemnych związanych z wychowaniem fizycznym

Umiejętności oceniamy poprzez zadania kontrolne:

Mierzmy wybrane umiejętności ruchowe oraz obserwujemy ucznia w trakcie wykonywania ćwiczeń. Ocenie podlega aktywność ruchowa na zajęciach wychowania fizycznego.

Wynik procentowy ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu jaki aktualnie reprezentuje, chyba, że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki.

Nie wystawia się wyniku procentowego 0% za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.

Można podwyższyć wynik procentowy uczniowi, który z różnych powodów nie może w pełni realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem,

- że sumienie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz zajęciach nadobowiązkowych na terenie szkoły lub poza nią.
- w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną,
- wykazuje stałe postępy w usprawnianiu

Wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się promujemy wynikiem procentowym, ma ona wpływ na ocenę śródroczną i końcoworoczną.

Wiadomości kontrolowane są po przez zadawanie pytań, dyskusji tematycznych związanych z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gry, wiadomości z zakresu historii kultury fizycznej i sportu.

Wiadomości mają na celu:

- opanowanie wiedzy z zakresu wychowania fizycznego dotyczącej sprawności fizycznej,
- sposobu przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego
- stosowania ćwiczeń wzmacniających, rozciągających poszczególne części ciała
- przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych
- zastosowanie prostych ćwiczeń relaksacyjnych na każdym etapie życia
- troski o zdrowie w okresie całego życia
- zdrowego trybu życia, dbałości o zdrowie
- posługiwania się prawidłową terminologią z zakresu wychowania fizycznego (dział sport) i edukacji zdrowotnej
- przygotowanie ucznia do przekazywania swoim rówieśnikom postaw pro sportowych w grupie rówieśniczej na każdym etapie życia
- dbanie o bezpieczeństwo swoje i współuczniaków na lekcjach wychowania fizycznego (zasady BHP)
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach
- przestrzeganie zasady fair-play
- postawa ucznia w sytuacjach rywalizacji (kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji)
- kulturalne kibicowanie
- wkład w organizację lekcji
- wiadomości związane z regeneracją sił, prowadzeniem rozgrzewki, czynnym odpoczynkiem, postawą ciała
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności fizycznej i zdrowia
- umiejętność kształtowania i korygowania postawy ciała
- umiejętność połączenia wykonania ruchu z jego opisem słownym

- dbałość o zdrowie, higienę, kondycję fizyczną i właściwą postawę ciała
- umiejętność dokonania prawidłowej samokontroli i samooceny sprawności fizycznej
- poziom i postęp sprawności fizycznej

VI. Kryteria oceniania

- Ocena jest to stopień realizacji programu wychowania fizycznego obowiązującego w szkole i jest miernikiem systematycznego udziału w lekcjach oraz podejmowania przez ucznia planowanej aktywności podczas realizowania zagadnień sportowo-rekreacyjnych na każdej lekcji.
- Ocena to weryfikacja umiejętności ucznia określająca poziom kompetencji w celu późniejszej aktywności na rzecz zdrowia własnego.
- Dodatkowo ocenie podlega sumienny udział ucznia w drużynach szkolnych, podczas rywalizacji w zawodach międzyszkolnych.

OCENA CELUJĄCA(96-100%)

- wysoka frekwencja,
- wykazuje się ponad 90% aktywną frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego,
- uczeń powinien charakteryzować się samodzielnością, inwencją twórczą w realizowaniu treści programowych, potrafi dokonać samooceny i samokontroli własnej postawy, motoryczności w wykonywanych próbach i testach standardowych,
- uczeń spełnia wszystkie wymagania na wynik procentowy 96-100%, ma bardzo wysoką frekwencję,
- elementy, podlegające sprawdzeniu, uczeń wykonuje wielokrotnie i dokładnie technicznie
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- uzyskuje szczególne osiągnięcia sportowe poza szkołą,
- otrzymuje wyniki procentowe 96-100% z różnych dyscyplin sportowych ponad założone treści programowe w danej klasie,
- wykonuje na rzecz szkoły pomoce dydaktyczne,
- doskonalili swoją sprawność fizyczną, która znacznie wykracza poza treści zawarte w podstawie programowej oraz poprawnie je diagnozuje,
- posiada wiadomości i umiejętności z wychowania fizycznego wykraczające poza zakres podstawy programowej.

OCENA BARDZO DOBRA(86-95%)

- pozytywny stosunek do przedmiotu,
- Uczeń wykonuje ćwiczenia według wskazań nauczyciela według swoich możliwości i wrodzonych zdolności,
- Posiada ogólne wiadomości na temat poszczególnych dyscyplin sportowych i potrafi je wykorzystać (sędziowanie, organizacja turnieju itp.)
- Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- Jest zdyscyplinowany i obowiązkowy,
- Wykazuje się bardzo wysoką frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego

- Uczestniczy w sportowej rywalizacji międzyklasowej
- Potrafi ocenić mocne i słabe strony swojej sprawności, wie jak pracować by poprawić swoją sprawność.
- Posiada umiejętności i wiadomości zawarte w programie nauczania i podstawie programowej,
- uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- dbałość o własny rozwój fizyczny, sprawność i odporność organizmu,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- wysoka kultura osobista w różnych formach aktywności ruchowych i przestrzeganie ogólnych zasad higieny i bezpieczeństwa swojego i współwiczających,
- bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.
- Wykazuje się bardzo wysoką frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego (90-95%)

OCENA DOBRA(71-85%)

- uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- elementy, podlegające sprawdzeniu, uczeń wykonuje z niewielkimi błędami
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela, współwiczającego,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowych
- wysoka kultura osobista w różnych formach aktywności ruchowych i przestrzeganie ogólnych zasad higieny i bezpieczeństwa swojego i współwiczających.
- Uczeń wykonuje ćwiczenia w zasadzie prawidłowo z niewielką pomocą nauczyciela z małymi potknięciami technicznymi
- Posiada podstawowe wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela,
- Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą większych zastrzeżeń.
- Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- Wykazuje się dobrą frekwencją (80-89%)
- Posiada umiejętności na miarę swoich możliwości fizycznych i wiadomości na temat dyscyplin sportowych realizowanych w programie nauczania

OCENA DOSTATECZNA (56-70%)

- uczeń nie uczestniczy systematycznie w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do nich,
- elementy, podlegające sprawdzeniu, uczeń wykonuje z błędami
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki.
- Uczeń ćwiczenia wykonuje z pewnymi niedociągnięciami technicznymi
- W zakresie jego wiadomości z wychowania fizycznego są znaczne luki, posiadanej wiedzy nie potrafi wykorzystać w praktyce, wykazuje małe postępy w usprawnianiu,

- Przejawia pewne braki w zakresie pozytywnej postawy i stosunku do spraw związanych z wychowaniem fizycznym,
- Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, nie wykazuje jakiegokolwiek nimi zainteresowania,
- Wykazuje się słabą frekwencją (70-79%)
- Posiada wiadomości oraz umiejętności na miarę swoich możliwości fizycznych ale nie przejawia zainteresowania podnoszeniem swojej sprawności i zdobywaniem wiedzy dotyczącej wychowania fizycznego

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (40-55%)

- uczeń nie uczestniczy w zajęciach systematycznie, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- jest mało sprawny fizycznie,
- elementy, podlegające sprawdzeniu, uczeń wykonuje ze znacznymi błędami i z pomocą nauczyciela,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
- Uczeń wykonuje ćwiczenia niedokładnie i niestarannie bez większego zaangażowania,
- Posiada znikome wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje braki w realizacji nawyków higienicznych oraz małe postępy w usprawnianiu fizycznym.
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, charakteryzuje się brakiem pilności i niechęcią do wykonywania ćwiczeń,
- Unika lekcji wychowania fizycznego, posiada nieusprawiedliwione nieobecności i liczne nieprzygotowania,
- Wykazuje się słabą frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego (od 60 do 69%) obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,

OCENA NIEDOSTATECZNA

- więcej niż 50% nieobecności nieusprawiedliwionych na zajęciach,
- uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,
- elementów, podlegające sprawdzeniu, uczeń nie potrafi wykonać nawet z pomocą nauczyciela i odmawia wykonania ćwiczeń,
- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.
- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program i podstawę programową,
- Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej,
- Prezentuje lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnego postępu w usprawnianiu własnego organizmu,
- Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący,
- Unika uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego,
- Wykazuje się niską frekwencją na zajęciach wychowania fizycznego poniżej 60% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.

VI. Warunki poprawiania oceny

1. Uczeń ma możliwość poprawy każdego pomiaru sprawności po konsultacji z nauczycielem, nie później niż 7 dni przed wystawieniem oceny śródrocznej i końcoworocznej. Oceny można poprawić jeden raz z przewidzianych pomiarów z zakresu zdolności motorycznych, umiejętności lub wiadomości. Ocena z poprawy jest z wagą sprawdzianu, ocena poprawiona (jeżeli zostanie zaliczona wyżej zmienia swoją wagę na 1).

VII. Ustalanie oceny śródrocznej i rocznej

1. Przy ustalaniu oceny semestralnej i końcowej nauczyciel bierze pod uwagę stopnie z poszczególnych obszarów, według następującej kolejności:
 - aktywność i zaangażowanie bieżące na lekcjach – waga 1
 - aktywność poza lekcjami (reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych) z osiągnięciami – miejsca medalowe) – waga 4
 - aktywność poza lekcjami (reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych) – waga 2
 - aktywność i zaangażowanie okresowe – ocena z aktywności maksymalnie 4 razy w semestrze - waga 4
 - pomiary z zakresu zdolności motorycznych, umiejętności, wiadomości – waga 2
 - nieprzygotowania (2 razy w semestrze) każde kolejne to wynik procentowy 0% - waga 2
2. Nauczyciel dokonuje oceny śródrocznej i końcoworocznej w sposób jawny i uzasadnia ją.
3. Ocena śródroczna, końcoworoczna jest wypadkową:
 - oceny wynikającej z wyników procentowych uzyskanych w semestrze (średnia ważona),
 - udziału w zawodach-reprezentowanie szkoły,
 - aktywności sportowej pozalekcyjnej (zaświadczenie z klubu sportowego), przenoszona na lekcje wychowania fizycznego,
 - wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu
 - w ocenianiu bieżącym możliwe jest wpisywanie znaku 0 oznaczającego nieobecność ucznia na pisemnej pracy lub innej formie sprawdzenia na lekcji wychowania fizycznego.
4. Uczeń może być nieklasyfikowany jeśli ma więcej niż 50% nieobecności łącznie (nieusprawiedliwionych i usprawiedliwionych) na przeprowadzonych zajęciach z wychowania fizycznego.
5. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego (zwolnienie całoroczne lub semestralne) na podstawie zwolnienia lekarskiego przedstawionego do 30 września. W przypadku późniejszego terminu wizyty u lekarza specjalisty niezbędna jest informacja

pisemna od rodziców. Jeżeli zdarzenie wykluczające ucznia z zajęć wychowania fizycznego miało miejsce w czasie roku szkolnego, uczeń zobowiązany jest do dostarczenia zwolnienia lekarskiego w przeciągu 2 tygodni.

6. Ustalona na koniec roku ocena niedostateczna może być zmieniona tylko w wyniku egzaminu poprawkowego i zgodnie z WSO.
7. Ustalona na koniec roku ocena inna niż niedostateczna może być zmieniona tylko w wyniku egzaminu sprawdzającego zgodnie z WSO (jeżeli były uchybienia formalne przy jej wystawie)

VIII. Obniżenie wymagań na wniosek poradni.

1. Nauczyciel na podstawie opinii publicznej bądź niepublicznej poradni psychologiczno – pedagogicznej, w tym publicznej bądź niepublicznej poradni specjalistycznej dostosowuje wymagania edukacyjne, o których mowa w punkcie VIII, do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, uniemożliwiające sprostanie tym wymaganiom.
2. W przypadku ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub indywidualnego nauczania dostosowanie wymagań o których mowa w punkcie VIII, do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia może nastąpić na podstawie tego orzeczenia. Wszystkie kwestie, które nie zostały ujęte w Przedmiotowych Zasadach Oceniania rozstrzygane będą zgodnie z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania (WZO) obowiązującymi w X LO w Gdyni oraz z rozporządzeniami MEN.

IX. Zasady obowiązujące podczas nauczania zdalnego

I. Przepisy prawne.

Od 25 marca obowiązują nowe zasady nauczania zdalnego.

1. Rozporządzenie MEN z dnia 20 marca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz. U. 2020 poz. 492)
 2. Więcej informacji niesie Rozporządzenie MEN z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID19 (Dz. U. 2020 poz. 493).
- #### **II. Ogólne zasady oceniania tym sposoby monitorowania postępów uczniów, weryfikacji ich wiedzy oraz umiejętności z wychowania fizycznego realizowanego w formie on-line, a także zasady informowania rodziców i uczniów o postępach w nauce i uzyskanych ocenach.**
1. Nowe zasady oceniania promują przede wszystkim dobre chęci i zaangażowanie ucznia w wykonanie przesłanych zadań. Czas pracy ucznia poświęcony aktywności fizycznej i wykonywaniu zdań jest monitorowany np.: przez aplikację wskazaną przez nauczyciela w

tygodniowym planie nauczania lub przez aktywny udział ucznia w ćwiczeniach realizowanych online w rzeczywistym czasie lekcji.

2. Nauczyciel systematycznie przesyła uczniom materiały edukacyjne w zakresie wiedzy i umiejętności oraz zachęca do podejmowania domowej aktywności fizycznej, wynikających z wymagań zawartych zarówno w podstawie programowej wychowania fizycznego, jak i realizowanym programie nauczania.
3. Materiały edukacyjne, w szczególności z edukacji zdrowotnej, to: linki lub gotowe materiały do quizów, krzyżówek, gier, filmów, artykułów, prezentacji itp.
4. Kontroli będą podlegać wszystkie prace i odpowiedzi uczniów na zadania udostępnione na wskazanej platformie.
5. Każda inicjatywa ucznia również zostanie nagrodzona pozytywnym wynikiem procentowym.
6. Nauczyciel szczegółowo wskazuje zadania do wykonania, sposób ich realizacji oraz formę w jakiej należy przesłać efekty pracy (np. tygodniowe karty aktywności)
7. Wyniki procentowe na bieżąco są wpisywane do dziennika elektronicznego i są one jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
8. Wystawiając wynik procentowy, nauczyciel zwraca szczególną uwagę na kreatywność ucznia, zaangażowanie, wkład pracy, przestrzeganie terminów oddawania zleconych prac i zadań.
9. Nauczyciel wystawia ocenę końcoworoczną, biorąc pod uwagę zarówno wyniki procentowe uzyskane w trakcie trwania zajęć w szkole, najwyższą wagą to ocena za I semestr, oraz wyniki procentowe zdobyte przez ucznia w trakcie realizowania wychowania fizycznego w formie zdalnej.
10. Podczas zajęć online uczeń informuje domowników o odbywających się zajęciach. Do zajęć przygotowuje swoje stanowisko pracy - działający sprzęt (komputer, kamera, głośnik) i materiały dydaktyczne wskazane przez nauczyciela.
11. Pracujący zdalnie dbają o wygląd i kulturę osobistą oraz o atmosferę zajęć nacechowaną życzliwością. Spożywanie posiłków podczas zajęć jest niedozwolone. W czasie lekcji należy skupić się na realizowaniu wskazanych zadań.
12. Rejestrowanie przebiegu zajęć zdalnych, nagrywanie i robienie zdjęć uczestnikom spotkania online bez ich wiedzy i zgody jest zabronione.
13. Uczeń ma obowiązek na bieżąco zgłaszać problemy techniczne.
14. Uczeń ma obowiązek uczestniczyć w lekcji online wg planu ustalonego przez Dyрекcję Szkoły.
15. Uczeń odsyła prace pisemne w formie i terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
16. Uczniowie nieobecni na lekcji online zobligowani są do uzupełnienia tematów we własnym zakresie – jak w systemie stacjonarnym.
17. W przypadku nieobecności ucznia na sprawdzianie w wyznaczonym terminie spowodowanym dłuższą nieobecnością spowodowaną względami zdrowotnymi (COVID – 19), nauczyciel umawia się indywidualnie z uczniem w celu sprawdzenia stopnia opanowania materiału.
18. Zasady oceniania działań i postępów w nauce uczniów podczas nauczania zdalnego są takie same jak przy nauczaniu stacjonarnym.

X. Postępowania, które nie zostały ujęte w Przedmiotowych Zasadach Oceniania z wychowania fizycznego rozstrzygane będą zgodnie z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania (WZO) w X LO w Gdyni oraz z rozporządzeniami MEN.

Nauczyciele wychowania fizycznego:
mgr Sylwia Smejliś-Jastrząbek
mgr Agnieszka Tanaś
mgr Piotr Kohnke
mgr Grzegorz Witt