

Zasady oceniania oraz wymagania edukacyjne z wychowania
fizycznego klas I - III
w I Liceum Ogólnokształcącym im. S. Sempołowskiej
w Tarnowskich Górach

Zasady oceniania z wychowania fizycznego zostały opracowane na podstawie programu o numerze 16/ILO/2012. W zasadach oceniania przedmiotu: wychowanie fizyczne zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia.

„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego (...) należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”.

Ocena z wychowania fizycznego okresowa jak i końcoworoczna jest wypadkowa takich składników jak:

I. Stopień opanowania wymagań programowych:

- właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych,
- poziom umiejętności ruchowych,
- poziom wiedzy,
- postęp w usprawnianiu.

II. Aktywność:

- zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości,
- inwencję twórczą,
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
- reprezentowanie szkoły w zawodach,
- udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS),
- uprawianie sportu wyczynowego (uzyskanie znaczących osiągnięć),
- przepracowanie odpowiedniej ilości zajęć w danym okresie.

III. Postawa ucznia:

- dyscyplina podczas zajęć,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji,
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych,
- postawa „fair – play” podczas lekcji,
- higiena ciała i stroju,
- współpraca z grupą.

IV. Frekwencja – uczestnictwo w zajęciach:

- spóźnienia,
- nieobecności nieusprawiedliwione,
- nieobecności usprawiedliwione,
- pojedyncze zwolnienia z ćwiczeń,
- ucieczki z zajęć.

UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIWA

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym okresie. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
3. Uczniowie zgłaszają swoje nie przygotowanie do zajęć przed lekcją.
4. Dziewczeta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
5. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie otrzymuje wpis do dziennika „0”i ma obowiązek przystąpić do niego w okresie dwóch tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
6. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań (samokontrola i samoocena).
7. W celu wywołania i wzmocnienia pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.

8. Nagradzać oceną uczniów nie tylko za wysiłek fizyczny w wykonaniu zadań kontrolno – oceniających, ale także za postępy lub za wykazanie się szczególną inwencją twórczą.
9. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia.
10. Uczeń, który opuścił ponad 50 % zajęć jest „nieklasyfikowany”.
11. Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych uzyskuje ocenę cząstkową - celujący.
12. Uczeń, który jest obecny na wszystkich lekcjach i pilnie w nich uczestniczy otrzymuje dodatkową ocenę cząstkową z aktywności – celujący. Każdy uczeń podlega ocenie z aktywności na zajęciach wychowania fizycznego.
13. Uczeń, który był obecny na wszystkich testach sprawności fizycznej i uzyskał z nich oceny pozytywne otrzymuje dodatkowo ocenę celującą z systematyczności.
14. Częściowe zwolnienie z w - f np. (z biegów, skoków) nie obniża oceny okresowej i końcoworocznej.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

1. Wymagania jakie musi spełniać uczeń na ocenę „Celującą”:

„Aktywnie uczestniczy w życiu (...) sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności z tym związanych poza nią (zawody sportowe)”

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę,
- reprezentuje szkołę na zawodach,
- przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i teoretycznych – uzyskuje bardzo dobre wyniki.
- nie pali papierosów,
- do lekcji jest zawsze przygotowany (przebrany w strój sportowy),
- jest zdyscyplinowany, niekonfliktowy, dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- pomaga w prowadzeniu i organizacji zajęć,
- dba o sprzęt sportowy, stosuje się do zasad regulaminu sali gimnastycznej i siłowni szkolnej.

2. Wymagania jakie musi spełnić uczeń na ocenę „Bardzo dobry”:

„Wykazuje duże zainteresowanie a stosunek do przedmiotu, nie budzi zastrzeżeń, chętnie podejmuje się postawionych zadań, samodoskonali się w wybranej dziedzinie”

- do lekcji jest przygotowany (przebrany w strój sportowy), dba o higienę osobistą,
- przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i teoretycznych,
- reprezentuje swoją klasę na zawodach sportowych, bierze udział w życiu sportowym szkoły,
- jest zdyscyplinowany, niekonfliktowy, dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- dba o sprzęt sportowy, stosuje się do zasad regulaminu sali gimnastycznej i siłowni szkolnej.

3. Wymagania jakie musi spełnić uczeń na ocenę „Dobry”:

„Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad sobą. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie, jego stosunek do przedmiotu jest pozytywny i nie budzi większych zastrzeżeń”

- czynnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i teoretycznych, uzyskuje dobre wynik,
- podporządkowuje się wszystkim poleceniom nauczyciela.

4. Wymagania jakie musi spełnić uczeń na ocenę „Dostateczny”:

„Przejawia pewne braki w postawie i stosunku do przedmiotu, wykazuje małe postępy”

- uczestniczy przynajmniej w połowie zajęć wychowania fizycznego,
- przystępuje do większości sprawdzianów,
- swoim postępowaniem nie zagraża innym uczestnikom zajęć.

5. Wymagania jakie musi spełnić uczeń na ocenę „Dopuszczający”:

„Ma niechętny stosunek do podejmowania zadań, nie jest pilny, wykazuje bardzo małe postępy”

- uczestniczy przynajmniej w połowie zajęć wychowania fizycznego,
- przystąpił co najmniej dwukrotnie do sprawdzianów umiejętności,
- nie łamie zasad bezpieczeństwa na lekcji,
- nie jest agresywny wobec kolegów i nauczyciela,
- nie przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu zajęć.

6. Stopień „Niedostateczny” otrzymuje uczeń, który:

„Ma lekceważący stosunek do zajęć, przez co nie wykazuje żadnych postępów”

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA I

LEKKOATLETYKA

Ocena	Dziewczęta					
	Skok w dal (m.)	Pchnięcie kulą (m.)	100 m. (s.)	400 m.	800 m.	Rzut piłką lekarską (m.)
6	> 4,0	> 7,0	<15,0	< 1,13''	< 3,15''	> 5,50
5	3,5 – 3,99	6,0 – 6,99	15,01 – 16,5	1,14 - 1,20''	3,16 – 3,30''	4,50 – 5,49
4	3,0 – 3,49	5,0 – 5,99	16,51 – 18,0	1,21 – 1,40''	3,31 – 4,30''	3,50 – 4,49
3	2,5 – 2,99	4,0 – 4,99	18,01 – 20,0	1,41 – 2,00''	4,31 – 5,00''	1,50 – 3,49
2	< 2,49	< 4,0	> 20	> 2,00''	> 5,00''	< 1,49

Ocena	Chłopcy				
	Skok w dal	Pchnięcie kulą (6 kg)	100 m.	400 m.	1500 m.
6	> 4,6 m.	> 9,5 m.	< 13,5	< 1,05''	<5,40''
5	4,0 – 4,59 m.	8,5 – 9,49 m.	13,51 – 14,5 s.	1,06 – 1,13''	5,41- 6,40''
4	3,5 – 3,99 m.	7,0 – 8,49 m.	14,51 – 15,5 s.	1,14 – 1,20''	6,41 – 7,40''
3	3,0 – 3,49 m.	6,0 – 6,99 m.	15,51 – 16,5 s.	1,21 – 1,30	7,41 – 8,40''
2	< 3,0 m.	< 6,0 m	> 16,5 s.	> 1,30''	> 8,40''

TEST OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH (do wyboru przez nauczyciela):

- KOSZYKÓWKA,
- SIATKÓWKA,
- PIŁKA NOŻNA,
- GIMNASTYKA,
- SIŁOWNIA.

Ocenię podlegają również inne dyscypliny realizowane na zajęciach przez nauczyciela (tenis stołowy, nornic walking, szachy itp.).

KLASA II

LEKKOATLETYKA

Ocena	Dziewczęta					
	Skok w dal (m.)	Pchnięcie kulą (m.)	100 m. (s.)	400 m.	800 m.	Rzut piłką lekarską (m.)
6	> 4,0	> 7,0	<15,0	< 1,13''	< 3,15''	> 6,50
5	3,5 – 3,99	6,0 – 6,99	15,01 – 16,5	1,14 - 1,20''	3,16 – 3,30''	5,50 – 6,49
4	3,0 – 3,49	5,0 – 5,99	16,51 – 18,0	1,21 – 1,40''	3,31 – 4,30''	4,50 – 5,49
3	2,5 – 2,99	4,0 – 4,99	18,01 – 20,0	1,41 – 2,00''	4,31 – 5,00''	2,50 – 4,49
2	< 2,49	< 4,0	> 20	> 2,00''	> 5,00''	< 2,49

Ocena	Chłopcy				
	Skok w dal	Pchnięcie kulą (6 kg)	100 m.	400 m.	1500 m.
6	> 4,8 m.	> 10,0 m.	< 12,99 s.	< 1,05''	< 5,30''
5	4,2 – 4,79 m.	9,0 – 9,99 m.	13,0 – 13,99 s.	1,06 – 1,13''	5,31 – 6,30''
4	3,7 – 4,19 m.	8,0 – 8,99 m.	14,0 – 14,99 s.	1,14 – 1,20''	6,31 – 7,30''
3	3,2 – 3,69 m.	7,0 – 7,99 m.	15,0 – 15,99 s.	1,21 – 1,30''	7,31 – 8,30''
2	< 3,2 m.	< 7,0 m.	> 16,0 s.	> 1,30''	> 8,30''

TEST OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH (do wyboru przez nauczyciela):

- KOSZYKÓWKA,
- SIATKÓWKA,
- PIŁKA NOŻNA,
- GIMNASTYKA,
- SIŁOWNIA.

Ocenie podlegają również inne dyscypliny realizowane na zajęciach przez nauczyciela (tenis stołowy, nornic walking, szachy itp.).

KLASA III

LEKKOATLETYKA

Ocena	Dziewczęta					
	Skok w dal (m.)	Pchnięcie kulą (m.)	100 m. (s.)	400 m.	800 m.	Rzut piłką lekarską (m.)
6	> 4,0	> 7,0	<15,0	< 1,13''	< 3,15''	> 7,50
5	3,5 – 3,99	6,0 – 6,99	15,01 – 16,5	1,14 - 1,20''	3,16 – 3,30''	6,50 – 7,49
4	3,0 – 3,49	5,0 – 5,99	16,51 – 18,0	1,21 – 1,40''	3,31 – 4,30''	5,50 – 6,49
3	2,5 – 2,99	4,0 – 4,99	18,01 – 20,0	1,41 – 2,00''	4,31 – 5,00''	3,50 – 5,49
2	< 2,49	< 4,0	> 20	> 2,00''	> 5,00''	<3,49

Ocena	Chłopcy				
	Skok w dal	Pchnięcie kulą (7,26 kg)	100 m.	400 m.	1500 m.
6	> 5,0 m.	> 8,50 m.	< 12,69 s.	< 1,05''	< 5,10''
5	4,4 – 4,99 m.	7,0 – 8,49 m.	12,7 – 13,69 s.	1,06 – 1,13''	5,11 – 6,20''
4	3,9 – 4,39 m.	6,0 – 6,99 m.	13,7 – 14,69 s.	1,14 – 1,20''	6,21 – 7,20''
3	3,4 – 3,89 m.	5,0 – 5,99 m.	14,7 – 15,69 s.	1,21 – 1,30''	7,21 – 8,20''
2	< 3,4 m.	< 5,0 m.	> 15,69 s.	> 1,30''	> 8,20''

TEST OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH (do wyboru przez nauczyciela):

- KOSZYKÓWKA,
- SIATKÓWKA,
- PIŁKA NOŻNA,
- GIMNASTYKA,
- SIŁOWNIA.

Ocenie podlegają również inne dyscypliny realizowane na zajęciach przez nauczyciela (tenis stołowy, normic walking, szachy itp.).

KRYTERIA ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Procedury obowiązujące uczniów posiadających stałe zwolnienie lekarskie bądź zwolnienie z wykonywania ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego:

- każdy wypełnione zwolnienie lekarskie dotyczący zwolnienia ucznia z udziału lub ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego uczeń przekazuje do sekretariatu szkolnego (w terminie do 1 tygodnia od wydania zwolnienia przez lekarza),
- decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego lub z ćwiczeń w oparciu o złożoną dokumentacją podejmuje Dyrektor Szkoły,
- do czasu podjęcia decyzji uczeń zobowiązany jest do obecności na lekcjach wychowania fizycznego,
- zaopiniowane przez Dyrektora Szkoły poświadczenie zwolnienia z wychowania fizycznego lub z ćwiczeń przekazywane jest rodzicom (prawnym opiekunom) do podpisania a następnie umieszczane jest w arkuszu ocen ucznia, nauczyciele wychowania fizycznego zobowiązani są do sprawdzenia listy zwolnionych uczniów w zeszytach zwolnień znajdującym się w sekretariacie szkoły,
- uczniowie posiadający stałe zwolnienie lekarskie, mogą za pisemnym oświadczeniem rodziców nie uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego, jeżeli w dziennym planie zajęć wypadają jako pierwsze lub ostatnie,
- w innych przypadkach muszą przebywać pod nadzorem prowadzącego lekcję nauczyciela, ściśle dostosowując się do wydawanych przez niego poleceń,
- uczniowie, którzy nie biorą udziału w lekcjach wychowania fizycznego ze względów zdrowotnych przez cały okres lub rok szkolny otrzymują do dziennika wpis *zwolniony*,

Inne procedury dotyczące zwolnień z wychowania fizycznego:

- zwolnienia z pojedynczych lekcji wychowania fizycznego z podaną przyczyną nie ćwiczenia podpisane przez rodzica bądź opiekuna powinny być przekazywane wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego nie respektują tego rodzaju zwolnień,
- w przypadku choroby ucznia (uczennicy) respektowane są zwolnienia potwierdzone zaświadczeniem lekarskim lub od rodziców bądź opiekunów,
- w przypadku zwolnienia krótkoterminowego z lekcji wychowania fizycznego, nauczyciel wychowania fizycznego dokonuje wpisu do dziennika *zwolniony* jeżeli uczeń/uczennica nie jest w stanie zrealizować podstawy programowej po zakończeniu zwolnienia, w innym przypadku uczeń/uczennica realizuje podstawę programową uzyskując oceny cząstkowe pozwalające na zdobycie oceny śródrocznej bądź końcoworocznej,
- uczennica w okresie niedyspozycji fizycznej powinna być przygotowana do zajęć wychowania fizycznego tak samo jak przy pełnej dyspozycji, tzn: jest przebrana w strój sportowy, lecz bierze ograniczony udział w zajęciach (nie wykonuje ćwiczeń „ciężkich”: biegi długie, skoki, dźwigania itp.),