

**PREZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO  
IM. STANISŁAWA STASZICA W TRZCIANCE**

Podstawa prawna do opracowania PZO z wychowania fizycznego.

1. Statut Szkoły.
2. Wewnętrzny System Oceniania.
3. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej (nowa podstawa programowa oraz ramowe plany nauczania z 23 grudnia 2008r.; Dz. U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17).
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2017 r., poz. 1534)
5. Rozporządzenie ministra edukacji narodowej z 22 lutego 2019 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. poz. 1534) - § 9.
6. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej 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 COVID-19.
7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej 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.

**TYGODNIOWY WYMIAR GODZIN**

1. Klasa I-3godziny tygodniowo
2. Klasa II-3godziny tygodniowo
3. Klasa III-3godziny tygodniowo
4. Klasa IV- 3 godziny tygodniowo

**SKALA OCEN**

Zarówno w ocenianiu bieżącym, jak i śródrocznym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki według skali:

celujący – 6 (cel)

bardzo dobry – 5 (bdb)

dobry – 4 (db)

dostateczny – 3 (dst)

dopuszczający – 2 (dop)

niedostateczny – 1 (ndst)

W ocenianiu bieżącym stosowane będą dodatkowe oznaczenia: – , + , „P”

Znak „P” nie jest oceną lecz informuje o braku oceny ze sprawdzianu i przyczynie jej braku np. terminowe zwolnienie lekarskie, ograniczenie w wykonywaniu ćwiczeń, nieobecność, brak aktywności lub ocena niedostateczna itp.

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.**

Oceniane będą:

1. Systematyczny i aktywny udział w lekcji (przygotowanie się do zajęć i zaangażowanie w przebieg lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków).
2. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
3. Stosunek do współwiczającego i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała (rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia).
5. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

#### WYMAGANIA FORMALNE

1. Biała koszulka.
2. Spodenki sportowe.
3. Dres sportowy.
4. Obuwie sportowe przystosowane do ćwiczeń w hali lub na obiektach zewnętrznych.
5. Strój sportowy powinien odpowiadać wymogom higienicznym.
6. Przybory do kąpieli.
7. Przestrzeganie regulaminu hali sportowej i obiektów sportowych znajdujących się na terenie szkoły.
8. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.
9. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.
10. Uczeń niećwiczący: pomaga w sędziowaniu, organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych, wywiązuje się z roli kibica, angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprez sportowych na terenie szkoły lub poza nią.
11. Obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania.
12. Nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i przedmiotowym systemem oceniania.
13. Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien go zaliczyć w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły.
14. Uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu, w ciągu dwóch tygodni od sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo.
15. Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego są zobowiązani do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego do dnia 20-go września (odstępstwem od tego terminu jest kontuzja-choroba w trakcie roku szkolnego, w tym przypadku zaświadczenie należy złożyć niezwłocznie po orzeczeniu lekarskim).
16. Uczeń ma prawo do zwolnienia z udziału w lekcji dwa razy w semestrze (np. brak stroju lub zły stan zdrowia). Trzeci i każdy następny brak oznacza ocenę niedostateczną.
17. Aktywność na lekcji nagradzana jest „+”, za brak aktywności „-„. Za trzy „+” uczeń utrzymuje ocenę bardzo dobrą natomiast za trzy „-„ ocenę niedostateczną.
18. Poprawianie ocen innych niż niedostateczna jest możliwa jeden raz. Wypracowana ocena jest zaznaczona „P”, a ustalona po poprawie staje się obowiązująca (z taką samą wagą).
19. Ocena śródroczna i roczna nie wynika bezpośrednio ze średniej ocen cząstkowych.
20. Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez lekarza. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy).

## OCENIE PODLEGAJĄ

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie szczególnie brany pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

1. Aktywność na lekcjach.
  - w ostatnim dniu miesiąca uczeń otrzymuje ocenę, na podstawie dokumentacji i obserwacji nauczyciela, za aktywność i zaangażowanie podczas zajęć lekcyjnych w danym miesiącu.
2. Postępy w zakresie zdolności motorycznych kształtowanych na lekcjach wychowania fizycznego.
3. Umiejętności taktyczne i techniczne z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej oraz pozostałych zagadnień realizowanych w ramach zajęć z wychowania fizycznego.
5. Stopień opanowania umiejętności ruchowych.
6. Udział w zajęciach nadobowiązkowych. Udokumentowane sukcesy w innych formach aktywności sportowej organizowanych przez szkołę oraz inne placówki lub organizacje sportowe, turystyczne i rekreacyjne.
7. Udział w imprezach i zawodach sportowych szkolnych, międzyszkolnych itp.
8. Działalność podejmowana w celu podnoszenia sprawności fizycznej.
9. Wiedza i umiejętność jej wykorzystywania w praktycznym działaniu.
10. Przygotowanie referatów, prezentacji, pogadarek.
11. Umiejętność organizowania i sędziowania rozgrywek sportowych.
12. Ocena bieżąca może być również wystawiona na podstawie obserwacji ucznia w trakcie zajęć lub wykonywania określonego zadania po wykonaniu, którego nauczyciel wyraża ustną opinię i podaje uzasadnienie.
13. W zdalnym nauczaniu uczeń przygotowuje obowiązkowo minimum 1 raport w tygodniu aktywności ruchowej ; brak raportu w danym tygodniu skutkuje otrzymaniem minusa na lekcji zdalnej (3xminus = ndst),
14. Każda aktywność ruchowa powinna trwać minimum 30 min, winna charakteryzować się średnią bądź wysoką intensywnością.
15. Wszystkie raporty z danego tygodnia wysłane powinny być w formie zbiorczej do piątku.
16. Raport tworzymy na podstawie aplikacji sportowej lub zegarka sportowego, wysyłając screen z podsumowania treningu: data wykonania, czas trwania, rodzaj aktywności. Inna forma raportu jest dopuszczalna w wyjątkowych sytuacjach po wcześniejszym uzgodnieniu z nauczycielem prowadzącym.

## FORMY SPRAWDZANIA MOTORYCZNOŚCI, UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI

1. Testy sprawności motorycznej.
2. Zadania kontrolno-oceniające.
3. Ocena techniki indywidualnej, poruszanie się po boisku, umiejętności taktyczne w grze szkolnej, właściwej i uproszczonej, znajomość przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych.
4. Wiadomości ucznia będą oceniane podczas realizacji określonych zadań kontrolno-oceniających z zakresu motoryczności i umiejętności.
5. Ocena umiejętności współpracy w grupie i przestrzegania ustalonych reguł.
6. Posiadane umiejętności ruchowe oceniane na podstawie sprawdzianów, które mogą dotyczyć pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów ( gimnastyka, lekkoatletyka, gry zespołowe).
7. Wiedza z wybranej tematyki edukacji zdrowotnej.

## KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### Ocena celująca (6)

1. Uczeń osiąga bardzo dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno –kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się.
2. Doskonale opanował umiejętności techniczne i taktyczne.
3. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu.
4. Prezentuje wysoki poziom wiedzy.
5. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samo usprawniania.
6. Czynn timerzniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Bierze czynny udział organizacji życia sportowego w szkole i środowisku.
8. Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów.
9. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych
10. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami.
11. Reprezentuje szkołę lub posiada osiągnięcia sportowe na swoim koncie na poziomie mistrzostw powiatu, rejonu, województwa.
12. Uczeń odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie, wykonuje zadanie związane z aktywnością fizyczną; zadaje pytania dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie; przesyła linki o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja); dokumentuje zdjęciami, filmem. Buduje własne programy zajęć ruchowych i je udostępnia innym podczas zajęć w nauczaniu zdalnym .

### Ocena bardzo dobra (5)

1. Uczeń osiąga bardzo dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno –kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się.
2. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki.
3. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu.
4. Prezentuje wysoki poziom wiedzy.
5. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
6. Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów.
7. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami.
8. Posiada osiągnięcia sportowe na swoim koncie, bierze czynny udział w organizacji życia sportowego w szkole.
9. Posiada wysoką sprawność motoryczną, umiejętności ruchowe i utrzymuje je na stałym poziomie.
10. Reprezentuje szkołę lub posiada osiągnięcia sportowe.
13. Uczeń odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie, wykonuje zadanie związane z aktywnością fizyczną; zadaje pytania dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie; przesyła linki o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja); dokumentuje zdjęciami, filmem. Buduje własne programy zajęć ruchowych podczas zajęć w nauczaniu zdalnym .

#### Ocena dobra (4)

1. Uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań.
2. Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się.
3. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry.
4. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu.
5. Prezentuje dobry poziom wiedzy.
6. Aktywizuje się do samousprawniania.
7. Uczeń jest zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest na wysokim poziomie.
8. Sprawność fizyczną i motoryczną oraz umiejętności ruchowe utrzymuje na względnie stałym poziomie.
9. Stara się być kreatywny podczas lekcji.
10. Uczeń odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie, wykonuje zadanie związane z aktywnością fizyczną; zadaje pytania dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie; przesyła linki o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja); dokumentuje zdjęciami, filmem podczas zajęć w nauczaniu zdalnym.

#### Ocena dostateczna (3)

1. Uczeń wywiązuje się ze wszystkich zadań.
2. Uczeń osiąga przeciętne wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje postęp w usprawnianiu się.
3. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest na przeciętnym poziomie.
4. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu.
5. Prezentuje dobry poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania.
6. Uczeń jest zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia na względnie stałym poziomie.
7. Stara się być kreatywny podczas lekcji.
8. Uczeń odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie z wyraźnymi brakami, wykazuje małe zainteresowanie utrzymywaniem na stałym poziomie sprawności fizycznej, motorycznej i umiejętności ruchowych podczas zajęć w nauczaniu zdalnym .

#### Ocena dopuszczająca (2)

1. Uczeń minimalnie wywiązuje się z pojedynczych zadań.
2. Uczeń osiąga wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych na niskim poziomie, nie wykazuje stałego postępu w usprawnianiu się.
3. W poziomie opanowania umiejętności technicznych i taktycznych wykazuje podstawowe braki.
4. Uczeń nie stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu.
5. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów różnych dyscyplin sportowych nie stosując się do zasad zdrowego stylu życia.
6. Nie aktywizuje się do samousprawniania.
7. Uczeń jest mało zaangażowany w lekcje.
8. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
9. Uczeń odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie z wyraźnymi brakami, wykazuje małe zainteresowanie podczas zajęć w nauczaniu zdalnym.

Ocena niedostateczna (1)

1. Uczeń nie wywiązuje się z zadań.
2. Uczeń nie osiąga dobrych wyników w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, nie wykazuje stałego postępu w usprawnianiu się.
3. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest niedostateczny.
4. Uczeń nie potrafi stosować poznanych umiejętności w praktycznym działaniu.
5. Prezentuje niski poziom wiedzy.
6. Nie aktywizuje się do samousprawniania.
7. Uczeń nie jest zaangażowany podczas lekcji, często nie przestrzega regulaminów, jego postawa przeczy zdrowym zasadom życia.
8. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, narusza przepisy BHP stwarzając zagrożenie dla siebie i innych.
9. Często opuszcza zajęcia , jest nieprzygotowany, nie uczestniczy w zajęciach ze względu na brak stroju.
10. Uczeń nie podejmuje się wykonania zadań, nie reaguje na polecenia nauczyciela, sporadycznie uczestniczy w nauczaniu zdalnym.

Nauczyciel realizujący:

Janusz Białynicki-Birulo  
Agnieszka Mirończuk-Sokołowska  
Zbigniew Szpak  
Marcin Wiśniewski  
Marek Łazanowski  
Jakub Ubycha