**Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego w I Liceum Ogólnokształcącym  
 im. Króla Kazimierza Wielkiego w Bochni.**

PODSTAWA PRAWNA PZO

1. Rozporządzenie Men z dnia – 22.09.2019
2. Statut Szkoły
3. Podstawa programowa z wychowania fizycznego dla Liceum Ogólnokształcącego

OCENIANIE UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego, uwzględnia wysiłek i zaangażowanie ucznia włożone w pracę na zajęciach, ale także zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności, wiadomości i postawy.

W ocenie semestralnej i końcoworocznej uwzględniane są obszary zajęć obowiązkowych: lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia. / prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym/   
Oceny z zajęć lekcyjnych i zajęć do wyboru są wypadkową ocen z poszczególnych obszarów oceniania. Na oceny z poszczególnych obszarów składają się oceny bieżące .   
Ocena semestralna i końcoworoczna wystawiane są na podstawie ocen na jednych i drugich zajęciach.

ZASADY OCENIANIA

1. W każdym semestrze przeprowadzane są sprawdziany praktyczne z umiejętności.
2. Sprawdziany z umiejętności są obowiązkowe, jeżeli uczeń opuścił sprawdzian powinien go wykonać w terminie podanym przez nauczyciela.
3. Sprawdzian z umiejętności jest zapowiadany tydzień wcześniej.
4. Sprawdzian poprzedza lekcja powtórzeniowa, utrwalająca poznane umiejętności.

Nauczyciel określa i przedstawia uczniom zakres umiejętności uwzględnianych na sprawdzianie.

1. Sprawdzanie wiadomości odbywa się systematycznie przy realizacji poszczególnych tematów lekcyjnych
2. Oceny wystawiane przez nauczyciela są jawne i uzasadniane.

FORMY SPRAWDZANIA I OCENIANIA

* Osiągnięcia uczniów sprawdza się za pomocą następujących narzędzi:

- sprawdziany z zakresu umiejętności

- sprawdzanie wiadomości poprzez samodzielne prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie,

dyskusje, referaty

- testy sprawności fizycznej

 - aktywność na zajęciach

* Częstotliwość pomiaru osiągnięć

- sprawdziany praktyczne z umiejętności – zgodnie z wymaganiami edukacyjnymi dla danego poziomu   klas w danym semestrze

– testy sprawności fizycznej - raz w semestrze

- aktywność – systematycznie w ciągu danego semestru

- sprawdzanie wiadomości – systematycznie w ciągu danego semestru przy realizacji         poszczególnych działów programowych   
 - systematyczne uczestnictwo w zajęciach – co miesiąc/ co 4 tygodnie – 8 zajęć/ w okresie danego semestru

**SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**OCENIANIE BIEŻĄCE**:

* Ocena umiejętności – oceniany jest poziom umiejętności ruchowych, opanowania techniki poszczególnych dyscyplin sportowych
* Ocena postępów z prób motorycznych – według opracowanych obszarów oceniania
* Ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy (np. samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki, sędziowanie, pomiar tętna, organizacja rozgrywek).
* Ocena aktywności – własna inicjatywa ucznia, przygotowanie do zajęć, zaangażowanie w lekcji,   
  aktywność  na zajęciach,
* Ocena za systematyczne uczestnictwo /systematyczną pracę / ucznia w zajęciach wychowania fizycznego  
  Przez systematyczne uczestnictwo ucznia w zajęciach lekcyjnych - systematyczną pracę ucznia rozumie się:  
   – czynny udział ucznia w zajęciach – „uczeń ćwiczy”  
  Ocena za systematyczne uczestnictwo ucznia w zajęciach jest wystawiana co miesiąc w danym semestrze / co 8 zajęć lekcyjnych/.   
  Biorąc pod uwagę, że zajęcia wychowania fizycznego odbywają się 2 razy w tygodniu, a w okresie miesiąca 8 razy - opracowano kryteria wystawiania tej oceny:

8 razy - celujący

7 razy – bardzo dobry

6 razy – dobry

5 razy – dostateczny

4 razy – dopuszczający

3 razy - niedostateczny

Uczeń który jest obecny w szkole to znaczy że jest zdrowy i uczestniczy w zajęciach, ewentualne złe samopoczucie, zły stan zdrowia zgłasza pielęgniarce. Potwierdzone zwolnienie przekazuje nauczycielowi wf.

Brak uczestnictwa w zajęciach uczeń może usprawiedliwić przedkładając nauczycielowi wychowania fizycznego zwolnienie lekarskie. Uczeń, który nie uczestniczył w zajęciach lekcyjnych 2 tygodnie lub dłużej i zostały one usprawiedliwione nie jest oceniany w danym miesiącu w tym obszarze aktywności (50% uczestnictwa w zajęciach) należy to zgłosić nauczycielowi uczącemu -wf.  
Uczeń może maksymalnie 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do ćwiczeń ( czyli tzw. brak stroju)– nie jest to brane pod uwagę do oceny. Za 3 i każdy następny brak stroju- nieprzygotowanie, uczeń otrzymuje negatywną ocenę z aktywności.

* Ocena stosunku do przedmiotu – za inne formy aktywności sportowej

- za udział w międzyklasowych zawodach sportowych – bardzo dobry

Za zdobycie tytułu „Mistrza Szkoły” w danej dyscyplinie - celujący

- za systematyczny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych – celujący

- za reprezentowanie szkoły w Mistrzostwach Szkół Ponadpodstawowych – celujący

- aktywną pracę na rzecz sportu szkolnego (zależnie od wkładu pracy) – bardzo dobry, celujący

- za inne szczególne osiągnięcia sportowe – celujący   
- za systematyczną pracę w klubach sportowych – celujący

Przygotowanie do lekcji:

1. Na zajęcia wychowania fizycznego wszystkich ćwiczących obowiązuje odpowiedni do ćwiczeń ubiór sportowy - koszulka, spodenki lub dres oraz sportowe obuwie na miękkiej i jasnej podeszwie, zmieniane na czas zajęć, sznurówki w obuwiu muszą być zawiązane.

1. Zajęcia sportowe każdorazowo po sprawdzeniu obecności i przygotowania do zajęć rozpoczynają się od ćwiczeń ogólnorozwojowych (tzw. rozgrzewki – przygotowującej organizm do wysiłku fizycznego).

1. Ćwiczący ściągają na lekcję: zegarki, łańcuszki, bransoletki, długie kolczyki i inne ozdoby. Mają spięte włosy i obcięte paznokcie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie oraz innym współćwiczącym.
2. Uczniowie bez obuwia zamiennego lub bez stroju sportowego z długimi zagrażającymi bezpieczeństwu paznokciami będą traktowani jako osoby niećwiczące.
3. Na lekcjach wychowania fizycznego obowiązuje punktualność, jeżeli uczeń przyjdzie po rozgrzewce, nie może uczestniczyć w kolejnej części zajęć i staje się osobą niećwiczącą w danym dniu z uwagi na pkt 2.

6. Jeżeli uczeń jest nieobecny podczas sprawdzianów fizycznych musi nadrobić zaległości w terminie do 2 tygodni, chyba że nauczyciel postanowi inaczej

Bieżące oceny ustala się w stopniach wg skali:

CELUJĄCY – 6

BARDZO DOBRY – 5

DOBRY – 4

DOSTATECZNY – 3

DOPUSZCZAJĄCY – 2

NIEDOSTATECZNY – 1

**Kryteria ustalania ocen bieżących**

**CELUJĄCY:**

* Wzorowe wykonanie ćwiczeń lub układu ćwiczeń- bezbłędne, płynne wykonanie ćwiczenia z wprowadzeniem 100% efektywności elementu,
* Uzyskanie maksymalnego dla swoich możliwości postępu w wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej.
* Inwencja twórcza przy realizacji zadań.
* Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.
* Systematyczny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych
* Systematyczna praca w klubach sportowych
* Zdobycie tytułu „Mistrza Szkoły” w danej dyscyplinie
* Wysoki stopień wiedzy z wychowania zdrowotnego i kultury fizycznej oraz umiejętność wykorzystania jej w praktyce.
* Samodzielne opracowanie tematu, sięgające daleko poza wymagany programem materiał, wymagające znacznego wysiłku i zaangażowania ze strony ucznia.

**BARDZO DOBRY:**

* W sposób prawidłowy odwzorowana technika ćwiczeń – bezbłędne wykonanie ćwiczenia   
   w dobrym tempie
* Uzyskanie postępu w próbie motorycznej lub wydolnościowej uwzględniając możliwości psychofizyczne ucznia
* Samodzielne i poprawne przeprowadzenie fragmentu lekcji.
* Udział w międzyklasowych zawodach sportowych o tytuł „Mistrza Szkoły”
* Opanowanie przewidzianej programem nauczania wiedzy z wychowania zdrowotnego, kultury fizycznej i umiejętność samodzielnego zastosowania jej w praktyce.

**DOBRY:**

* Wykonanie ćwiczeń z małymi błędami technicznymi.
* Uzyskanie takiego samego wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej uwzględniając możliwości psychofizyczne ucznia
* Poprawne przeprowadzenie fragmentu lekcji.
* Opanowanie większości przewidzianego programem materiału teoretycznego   
  z wychowania fizycznego i umiejętność wykorzystania go w praktyce przy małej pomocy nauczyciela.
* Uzyskanie niższego wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej uwzględniając możliwości psychofizyczne ucznia /-4/?

**DOSTATECZNY:**

* Wykonanie ćwiczeń niepewnie i z dużymi błędami technicznymi.
* Przeprowadzenie fragmentu lekcji z pomocą nauczyciela.
* Opanowanie części materiału teoretycznego przewidzianego programem nauczania i umiejętność wykorzystania go w praktyce tylko przy stałej pomocy nauczyciela.
* Słabe zaangażowanie w realizację zadań programowych oraz mierny wysiłek wkładany w ich realizację.

**DOPUSZCZAJĄCY:**

* Podjęcie próby wykonania ćwiczenia.
* Podjęcie próby motorycznej lub wydolnościowej.
* Słabe opanowanie wiedzy z wychowania zdrowotnego i kultury fizycznej oraz wybiórcza umiejętność wykorzystania jej w praktyce i to tylko z pomocą nauczyciela.

**NIEDOSTATECZNY:**

* Odmowa wykonania ćwiczenia.
* Kolejne, ponad dopuszczalne nie przygotowanie do zajęć.
* Nieopanowanie w żadnym stopniu wiedzy z wychowania zdrowotnego i kultury fizycznej.
* Całkowity brak zaangażowania w realizację zadań programowych.
* Wykonywanie ćwiczeń i zadań znacznie poniżej swoich możliwości psychofizycznych.

**KRYTERIA KLASYFIKACJI SEMESTRALNEJ i KOŃCOWOROCZNEJ**

Przy klasyfikacji semestralnej i końcoworocznej bierze się pod uwagę oceny ze wszystkich obszarów oceniania uwzględniając w największym stopniu wkład ucznia i jego wysiłek włożony w realizację zajęć adekwatnie do swoich możliwości intelektualnych jak i sprawnościowych.   
Ocenie podlega też postawa ucznia i stosunek do przedmiotu wyrażający się: systematycznym uczestnictwem w zajęciach lekcyjnych, przygotowaniem do nich, aktywnością, pilnością ucznia  
znajomością przepisów, wiedzą z zakresu higieny i fizjologii wysiłku.   
Oznacza to, że ocena semestralna i końcoworoczna z wychowania fizycznego powinna być wypadkową (nie średnią!) ocen bieżących oraz stopnia zaangażowania ucznia, które uwzględniają:

* Postępy w testach motorycznych.
* Stopień opanowania techniki wybranych elementów.
* Posiadaną wiedzę z zakresu wychowania zdrowotnego, sportu i rekreacji.
* Umiejętność praktycznego wykorzystania w/w wiedzy.
* Aktywność ucznia.
* Systematyczność uczestnictwa w zajęciach lekcyjnych – systematyczność pracy
* Stosunek do przedmiotu tj. przynoszenie stroju sportowego, przygotowanie do zajęć, przestrzeganie zasad higieny osobistej oraz przepisów BHP
* Wysiłek ucznia włożony w realizację zadań programowych.

**Szczegółowe kryteria na poszczególne oceny z wychowania fizycznego   
klasyfikacji semestralnej i końcoworocznej**

**CELUJĄCY – „6”**

Uczeń:

* Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.
* Aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną oraz promuje zdrowie na terenie szkoły.
* Jest reprezentantem szkoły i bierze udział w zawodach międzyszkolnych.
* Rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia a także je promuje.
* Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku.
* W realizację zadań jest maksymalnie zaangażowany wkładając w nie maksymalnie duży wysiłek psychofizyczny.
* Systematycznie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych
* Systematycznie uczestniczy w zajęciach treningowych i rozgrywkach klubowych

**BARDZO DOBRY – „5”**

Uczeń:

* Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
* Całkowicie opanował materiał programowy.
* Jest bardzo sprawny fizycznie i wykazuje stały postęp w usprawnianiu.
* Zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas lekcji.
* Potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami.
* Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.
* Posiada duży zakres wiedzy wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
* Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża,
* Wkłada bardzo duży wysiłek w realizację zadań programowych i jest w nie bardzo zaangażowany.

**DOBRY – „4”**

Uczeń:

* Jest obecny na zajęciach a nieobecności ma usprawiedliwione.
* Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, utrzymywaną na stałym poziomie.
* Opanował materiał programowy.
* Podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności.
* Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.
* Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać praktycznie, ale z pomocą nauczyciela.
* Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń.
* Nie potrzebuje motywacji do pracy a jego zaangażowanie i wysiłek wkładany w realizację zadań na zajęciach jest znaczny.
* Wykazuje się dobrą systematycznością uczestnictwa w zajęciach lekcyjnych

**DOSTATECZNY – „3”**

Uczeń:

* Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami, posiada mały zakres wiedzy i nie potrafi jej wykorzystać w praktyce.
* Potrafi w sposób wybiórczy dokonać samooceny własnej sprawności .
* Wykazuje brak nawyków higienicznych.
* Miernie operuje zdobytą wiedzą na temat zdrowia, sportu i rekreacji.
* W małym stopniu angażuje się w zajęcia, jego wysiłek i zaangażowanie w realizację materiału jest wybiórczy.
* w zajęciach lekcyjnych uczestniczy niesystematycznie, często jest

nieprzygotowany do zajęć

**DOPUSZCZAJĄCY – „2”**

Uczeń:

* W zajęciach lekcyjnych uczestniczy niesystematycznie, ma niechętny

stosunek do zajęć z wychowania fizycznego, świadomie unika

uczestnictwa w zajęciach

* Opanował materiał programowy w niewielkim stopniu.
* Potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych.
* Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
* nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
* Przynosi strój sportowy sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu
* Posiada niewielki zasób wiadomości z kultury fizycznej

**NIEDOSTATECZNY – „1”**

Uczeń:

* W zajęciach uczestniczy wybiórczo i nie jest do nich przygotowany.
* Swoją postawą zniechęca grupę do udziału w zajęciach, nie angażuje się w zajęcia w żadnym stopniu.
* Nie chce wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela.
* Nie wykazuje żadnej wiedzy z wychowania zdrowotnego.
* Nie potrafi wykorzystać w praktyce wiedzy na temat zdrowia, sportu i rekreacji.
* Nie opanował materiału programowego w najmniejszym nawet stopniu

**Ustalenia dodatkowe**

          \* Uczeń, który nie spełnia wymogów na daną ocenę, jest mało sprawny, a wykazuje się pracowitością, sumiennością, aktywnością, systematyczną pracą - wysokim stopniem systematyczności uczestnictwa w zajęciach lekcyjnych może uzyskać ocenę semestralną i końcowo-roczną wyższą – do oceny bardzo dobrej włącznie.  
          \* Uczeń, który przez cały rok szkolny wykazał się wysokim stopniem uczestnictwa w zajęciach lekcyjnych – od 98% - 100% może w wyniku klasyfikacji końcowo- rocznej otrzymać ocenę   
 o stopień wyższą od proponowanej do oceny celującej włącznie nawet gdy nie spełnia wymogów na daną ocenę  
          \* Unikanie uczestnictwa w zajęciach lekcyjnych, niski stopień systematyczności uczestnictwa   
            w zajęciach lekcyjnych, systematyczności w pracy jest podstawą do obniżenia oceny semestralnej    
 i  końcowo-rocznej nawet gdy uczeń spełnia pozostałe  wymogi na daną ocenę.