

## **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W XLVII LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W ŁODZI**

### **Standardy osiągnięć**

Po ukończeniu zajęć wychowania fizycznego w liceum, uczeń powinien posiadać wiedzę i umiejętności, które umożliwią:

1. WYROBIENIE nawyku uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie.
2. Stosowanie w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
3. Umiejętne rozpoznawanie i ocenę własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
4. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
5. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
6. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

### **Metodyka oceniania**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

### **Ocenianie odbywa się w czterech płaszczyznach:**

1. Postawa, aktywność i zaangażowanie ucznia - WAGA 4. uczniowie klas sportowych WAGA 5
2. Systematyczność, frekwencja, uczestnictwo w zajęciach - WAGA 4
3. Poziom sprawności fizycznej - WAGA 1
4. Edukacja zdrowotna - WAGA 1

### Postawa, aktywność i zaangażowanie ucznia

Wymagania:

- aktywny udział w zajęciach i współuczestniczenie w ich organizacji
- przestrzeganie regulaminów oraz zasad bezpieczeństwa
- właściwa współpraca w grupie – praktyczne wdrażanie postawy "fair-play,,
- pomoc słabszym uczniom
- odpowiedzialny stosunek do spraw zdrowia i higieny
- ruchowa inwencja twórcza

Formy i narzędzia oceniania:

- Postawa ucznia objawiająca się zaangażowaniem i kreatywnością na zajęciach lekcyjnych i pozaszkolnych, stosunkiem do przedmiotu, dbałością o zdrowie, unikaniem nałogów, przestrzeganiem regulaminów i obowiązków uczniowskich, życzliwym stosunkiem do innych.

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych. (Uczeń, który nie stawi się na zawody z powodów inne niż losowe, mimo wcześniejszych deklaracji, może mieć obniżoną ocenę o jeden stopień)

### Systematyczność, frekwencja, uczestnictwo w zajęciach

Wymagania:

- punktualność
- systematyczne uczęszczanie na lekcje

Formy i narzędzia oceniania:

- Frekwencja – systematyczne i aktywne uczestniczenie w zajęciach wychowania fizycznego.
- Punktualne przybywanie na zajęcia.
- Przy ocenie frekwencji nie ma znaczenia czy obecność była usprawiedliwiona czy nieusprawiedliwiona. W uzasadnionych indywidualnych przypadkach (np. kontuzja sportowa) nauczyciel nie będzie wliczał tej nieobecności do ogólnej frekwencji. Formą sprawdzania jest systematycznie prowadzona kontrola frekwencji przez nauczycieli wychowania fizycznego.
- Uczeń ma prawo zgłosić dwa nieprzygotowania w semestrze

### Poziom sprawności fizycznej

Wymagania:

- stałe kształtowanie poziomu zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- systematyczne podnoszenie poziomu umiejętności
- doskonalenie poziomu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego
- nabywanie umiejętności samousprawniania

Formy i narzędzia oceniania:

- Poziom postępu kształtowania zdolności kondycyjno - koordynacyjnych, których wyznacznikiem jest poziom i postęp w rozwoju: siły, szybkości, wytrzymałości, mocy, zwinności i zręczności.
- Poziom umiejętności ruchowych - przyswojenie właściwej techniki ruchu oraz dodatkowo taktyki w grach. Wyznacznikiem jest stopień i postęp opanowania czynności ruchowych zaobserwowanych podczas gry, zadań kontrolno - oceniających, testów umiejętności ruchowych, sprawdzianów okresowych i końcowych.
- Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i profilaktyki zdrowotnej objawiającymi się znajomością określonej tematyki o rozwoju fizycznym, higienie, hartowaniu, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce w grach, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach i przepisach, zasadach czystej gry, zasadach sportowego kibicowania. Formą oceny są samodzielne prowadzenie rozgrzewki, rozmowy, dyskusje, referaty i prezentacje multimedialne.
- Umiejętności samousprawniania – stopień opanowania, umiejętności organizowania zajęć rekreacyjnych w czasie wolnym, samodoskonalenia własnej sprawności. Dbania o zdrowie własne i innych. Formą oceny jest samodzielne prowadzenie fragmentów lekcji o charakterze rekreacyjnym.

### Edukacja zdrowotna

Wymagania:

- Wiedza w zakresie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym.
- Poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi.

Formy i narzędzia oceniania:

- Obecność i aktywność uczniów na zajęciach; ich gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych.
- Samoocena uczniów dotycząca rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań (w miarę możliwości z wykorzystaniem kwestionariuszy i arkuszy samooceny).
- Ocena przez rówieśników, w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych,
- Ocena pracy ucznia przez nauczyciela dotycząca specyficznych zadań, np. pracy domowej, projektów i innych wytworów pracy ucznia.
- Udział w konkursach o tematyce prozdrowotnej.

### **Wymagania na poszczególne oceny semestralne / roczne**

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który **całkowicie** wywiązuje się ze **wszystkich** zadań zawartych w poniższych wymaganiach:

- osiąga wybitne wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wybitny. Stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje bardzo wysoki poziom wiedzy. Systematycznie aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.
- jest punktualny i uczestniczył w minimum 90% lekcji wychowania fizycznego.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który **całkowicie** wywiązuje się ze **wszystkich** zadań zawartych w poniższych wymaganiach:

- osiąga bardzo dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.
- jest punktualny i uczestniczył w minimum 80% lekcji wychowania fizycznego.

Ocenę **dobłą** otrzymuje uczeń, który **całkowicie** wywiązuje się z zadań zawartych w poniższych wymaganiach:

- osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje średni poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- jest zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów. Pomaga innym uczniom.
- jest punktualny i uczestniczył w minimum 70% lekcji wychowania fizycznego.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który **częściowo** wywiązuje się z zadań zawartych w poniższych wymaganiach:

- osiąga wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych poniżej przeciętnej, wykazuje postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest niewysoki. Stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje niski poziom wiedzy. Aktywizuje siebie do samousprawniania.
- słabo angażuje się w lekcje. Ma problemy z przestrzeganiem regulaminów.
- spóźnia się, uczestniczył w minimum 60% lekcji wychowania fizycznego.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który **minimalnie** wywiązuje się z zadań zawartych w poniższych wymaganiach:

- osiąga słabe wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje mały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest niewielki. Prezentuje niski poziom wiedzy.
- nie angażuje się w lekcje. Ma duże problemy z przestrzeganiem regulaminów.
- często się spóźnia, uczestniczył w minimum 55% lekcji wychowania fizycznego.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie bierze udziału w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, nie wykazuje postępu w usprawnianiu. Nie opanował umiejętności technicznych i taktycznych. Nie stosuje poznanych umiejętności w praktycznym działaniu. Nie wykazuje się wiedzą. Nie aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- nie angażuje się w lekcje. Nie przestrzega regulaminów, nie przejawia postawy sportowej. Nie jest kreatywny podczas lekcji, nie dzieli się swoimi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Nie pomaga innym uczniom.
- jest niepunktualny, uczestniczył w minimum 50% lekcji wychowania fizycznego.