

ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH
im. M.Jackowskiego
ul. Powstańców Wlkp. 22
62-400 Słupca
tel.: (63) 275 11 30

PRZEDMIOTOWE
ZASADY
OCENIANIA
Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO

Zmodyfikowane przedmiotowe zasady oceniania obowiązują od: 1.12.2022 roku

Program nauczania: napisany przez nauczycieli wychowania fizycznego ZSE w Słupcy

Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego

Podstawa prawna do opracowania PZO z wychowania fizycznego

1. Statut Szkoły.

2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (DZ.U. 2019 poz. 373) i Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (DZ.U. poz. 1534) oraz paragraf 20 ust. 1 w zakresie stosowania przepisu paragrafu 17 tego rozporządzenia,

I. Cele wychowania fizycznego

- wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, utylitarnej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

II. Cele przedmiotowych zasad oceniania z wychowania fizycznego

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia
- poinformowanie ucznia poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,
- pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,
- pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,
- dążenie do rzetelności i trafności oceniania,
- potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,
- przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,
- ujednoczenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,
- dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

III. Przedmiot kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego.

§ 9 rozporządzenia MEN z 22 lutego 2019 r.

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

A. Obszary podstawowe:

1. Umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej.
2. Ogólna sprawność fizyczna mierzona testem sprawności fizycznej.
3. Wiadomości z zakresu
 - doskonalenia własnej sprawności,
 - dbałości o własne zdrowie i higienę osobistą,
 - dbałości o prawidłową postawę ciała,
 - indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym.
4. Postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:
 - przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
 - inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
 - dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała,
 - systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
 - frekwencja
 - zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach.

B. Obszary dodatkowe

1. Zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej:
 - wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacja, edukacja prozdrowotna,
 - pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
 - samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym,
2. Udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych:
 - aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych
 - udział w zawodach: w ramach SIS, miejskich, powiatowych, strefowych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
 - wyniki sportowe- np. pobicie rekordu szkoły, zwycięstwo w biegu, turnieju,
 - udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
 - uczestniczenie w zajęciach sekcji klubu sportowego.
 - pochwała po każdym zawodach sportowych

IV. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego

1. Zadania kontrolno – oceniające:

ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej

- a. technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi
- b. skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość)
- c. zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego)
- d. Uczniowie muszą być poinformowani o wszystkich ocenach wpisanych do zeszytu nauczyciela. Wystawione stopnie muszą pojawić się w dzienniku elektronicznym maksymalnie w ciągu 3 dni.

Uczniowie ćwiczący zobowiązani są do wykonania wszystkich zaplanowanych przez nauczyciela sprawdzianów z wyżej wymienionych dyscyplin. Wyjątek stanowią uczniowie mający zwolnienie lekarskie częściowe zwalniające z wykonywania kreślonych ćwiczeń.

Uczeń, który z jakichkolwiek przyczyn zdrowotnych, nieobecność, niedyspozycja nie przystąpił do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej.

Uczeń ma prawo poprawić ocenę niedostateczną, a także każdą inną ocenę w ciągu całego roku szkolnego do dnia wystawienia ocen semestralnych, bądź końcoworocznych.

Wszystkie sprawdziany przeprowadzane na zajęciach wychowania fizycznego (teoretyczne i praktyczne) są zapowiadane, a ich wyniki omówione z uczniami.

2. Aktywność na zajęciach.

a. Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby, kontuzji lub złego samopoczucia obowiązuje zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica. Jeśli złe samopoczucie występuje nagle uczeń zwalniany jest z ćwiczeń przez nauczyciela prowadzącego, zostaje otoczony opieką, udzielona jest mu pierwsza pomoc, stan jego zdrowia jest monitorowany, a o sytuacji informowany jest dyrektor szkoły i rodzice ucznia oraz pielęgniarka szkolna. Przy każdym zwolnieniu, tj. lekarskim, lub przez rodzica uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy). Z obecności na lekcji wychowania fizycznego wychowawca klasy zwalnia na podstawie decyzji dyrektora szkoły wystawionej na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.

b. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

c. Uczeń, który zgłasza problem zdrowotny objęty jest opieką i stosowane są wobec niego procedury BHP, które stanowią osobny załącznik.

d. Uczeń niećwiczący na miarę swoich możliwości i samopoczucia może:

- pomagać w sędziowaniu;
- organizować lub pomagać w organizacji zajęć ruchowych;
- wywiązywać się z roli kibica;
- angażować się i pomagać w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią;
- pomagać w redagowaniu ściennej gazetki sportowej;
- brać udział w czynnościach organizacyjno-porządkowych zleconych przez nauczyciela.

Uczeń niećwiczący/niedysponowany nie ma obowiązku spacerowania i chodzenia podczas lekcji wychowania fizycznego po boisku, Sali gimnastycznej, stadionie.

e. W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy i każdorazowo dostosowywana jest do Jej samopoczucia.

3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

Strój Gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego:

- koszulka sportowa z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było ją włożyć w spodnie);
- spodnie dresowe – sportowe długie lub krótkie, obuwiu do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe jest obuwie sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa;
- w kresie zimowym dres (bluza +spodnie),
- wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach;

- podczas gier zespołowych zakaz noszenia okularów korekcyjnych (dopuszczalne są soczewki korekcyjne oraz okulary typu sportowego);
- brak możliwości noszenia jakiegokolwiek biżuterii podczas wykonywania ćwiczeń ze względów BHP,
- długość paznokci – paznokcie krótkie, niewystające lub delikatnie wystające poza obrys opuszków palców.
- dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 2 razy w semestrze. Za każdy kolejny brak stroju wpisywana do dziennika jest ocena niedostateczna.
- Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć i brał aktywny udział we wszystkich zajęciach, otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę celującą za aktywność – 100%.

4. Zaangażowanie , postawa społeczna, wiadomości.

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach
- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- prowadzi ćwiczenia kształtujące
- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasady „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

5.Działalność sportowa pozalekcyjna.

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych (pochwała za udział wpisywana do dziennika lekcyjnego w zakładce uwagi)
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią.

V. Ocena śródroczna i roczna

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie szczególnie brany pod uwagę wysiłek i zaangażowanie wkładane przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz systematyczność ucznia, a nie kompetencje ruchowe.

VI. Formy kontroli i oceny ucznia

- forma sprawdzianu – działalność ruchowa właściwa dla danego sprawdzianu z zakresu sprawności motorycznej,

- forma sprawdzianu - ocena stopnia opanowania wybranej umiejętności ruchowej z działu umiejętności (np. wybranego ćwiczenia lub elementu technicznego, taktycznego),
- kontrola i ocena bieżąca,
- ocena okresowa – semestralna,
- ocena końcowo-roczna,

Podstawą oceny ucznia będzie systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy. Szczególnie ważny będzie postęp w rozwoju sprawności motorycznej oraz umiejętności ruchowych, co czyni ocenę bardziej obiektywną i mobilizuje ucznia do rzetelnej pracy. Duży wpływ na ocenę ucznia będzie miała jego postawa i stosunek do przedmiotu.

VII. Zasady oceniania

- obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie ze Statutem Szkoły,
- nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi oraz PZO,
- oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę jego postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg. testów sprawności fizycznej
- umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności,
- uczniowie posiadający decyzje o zwolnieniu z realizacji zajęć wychowania fizycznego nie są oceniani – wpis ZWOLNIONY/ZWOLNIONA

VIII. Sposoby poprawy oceny ucznia

- jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to może go zaliczyć w każdej chwili od chwili powrotu do szkoły,
- uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu, zgodnie z obowiązującym statutem szkoły,
- uczeń powinien być poinformowany o planowanych sprawdzianach na co najmniej dwa tygodnie przed.

IX. Osiągnięcia ucznia kończącego szkołę. Uczeń:

- dba o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, zna zasady higieny osobistej i hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku,
- opanował wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo – rekreacyjnych formach aktywności ruchowej dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań,
- wykazuje się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno – sportowych i turystycznych,
- zna sposoby samoasekuracji i asekuracji przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń
- opanował umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu,
- potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych
- zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich,
- dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi im się przeciwstawić,
- wie jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- zna największe sławy poszczególnych dyscyplin sportowych, w tym osiągnięcia polskich sportowców,
- przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji także w życiu codziennym,
- zna zasady współdziałania zespołowego,
- wie jak zachować się kibicując na zawodach sportowych,
- wie jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek.

X. Dbalność o dobrostan psychofizyczny

Podczas zajęć z edukacji zdrowotnej realizowane są następujące tematy:

- pojęcie zdrowia,
- czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz czynniki na które człowiek może mieć wpływ;
- zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu, wyjaśnianie, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia,
- konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami, sposoby redukowania stresu i radzenia sobie z nim,
- omawianie znaczenia dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, dawanie i otrzymywanie różnego rodzaju wsparcia,
- zachowanie asertywne,
- szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;
- wyjaśnianie dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;
- zdrowie jako wartość dla człowieka i zasób dla społeczeństwa, odpowiedzialność za własne zdrowie;
- konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne,
- praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji, radzenie sobie z krytyką;
- samobadanie i samokontrola zdrowia, poddawanie się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanie (np. żyjących z HIV/AIDS), podstawowe prawa pacjenta i aktywność, tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowiu.

XI. Alternatywne formy wychowania fizycznego

Raz w tygodniu stosowane są alternatywne formy wychowania fizycznego, poniżej lista zajęć alternatywnych:

1. Tenis stołowy
2. Szachy
3. Nordic walking
4. Gry zespołowe

XII. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Ocena celująca – wybitna. Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 95%-100% obecności,

- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego.

Ocena bardzo dobra. Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny cząstkowe bardzo dobre),
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 94% obecności,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),
- całkowicie opanował materiał programowy.
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

Ocena dobra. Uczeń:

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 76% - 85% obecności.
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Ocena dostateczna. Uczeń:

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dostateczne),
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% obecności,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

Ocena dopuszczająca. Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna. Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny częściowe niedostateczne),
- często jest nieprzygotowany do zajęć oraz ma negatywny stosunek do przedmiotu
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej.