

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

---

## ZSO nr 1 W SZCZECINIE

### Podstawa prawna

- Rozporządzenie MEN z dnia 3 sierpnia 2017r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych /wraz z późniejszymi zmianami/;
- Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół;
- Wewnątrzszkolny system oceniania;
- Statut szkoły
- Program wychowania fizycznego.

Wewnątrzszkolne ocenianie określa obszary oceniania, przedmiot oceny w każdym obszarze, szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze, w tym skalę ocen oraz sposób przejścia od ocen bieżących do oceny semestralnej i końcoworocznej.

### SKALA OCEN

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki :

- 1 - niedostateczny
  - 2 - dopuszczający
  - 3 - dostateczny
  - 4 - dobry
  - 5 - bardzo dobry
  - 6 - celujący
- dotatkowe oznaczenia : „-” oraz „+”

### PRZEDMIOT OCENY

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

Ocenie podlega:

- systematyczny udział w lekcjach wf oraz pozalekcyjnych zajęciach sportowych
- aktywność w czasie lekcji wf i w trakcie zajęć pozalekcyjnych (SKS)
- pełnienie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji wf oraz podczas pozalekcyjnych zajęciach sportowych (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz wf (prowadzenie strony www, gazetki, udział w konkursach, zawodach, wydarzeniach sportowych szkoły, wolontariat itp.).
- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

## ZASADY OCENIANIA

- Na początku każdego roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów i rodziców (PSO zamieszczone na stronie internetowej szkoły) o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, podstawy programowej, o sposobie sprawdzania i oceniania osiągnięć ucznia z wychowania fizycznego oraz o prawach i obowiązkach ucznia podczas lekcji wf
- Ocena jest jawna i umotywowana, zarówno dla ucznia jak i jego rodziców.
- Oceny wystawione przez nauczyciela powinny być skomentowane tak, aby uczeń uzyskał informację w jaki sposób może podnieść swoje osiągnięcia edukacyjne.
- Uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej ze sprawdzianu. Może to zrobić w ciągu 2 tygodni lub w terminie ustalonym z nauczycielem. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.
- Uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco w formie ustnej oraz poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
- Rodzice otrzymują informację o ocenach poprzez wpis do dziennika elektronicznego i na zebraniach rodzicielskich przez wychowawcę klasy. Konsultacje nauczycieli wychowania fizycznego odbywają się również w ramach zebrań szkolnych według harmonogramu lub w terminie uzgodnionym przez zainteresowane strony.
- W stosunku do ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do jego możliwości.
- Ocena semestralna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych ze wszystkich obszarów oceniania. Nie jest ona średnią arytmetyczną ocen częściowych, jakie uczeń otrzymał w ciągu danego okresu, ale efektem systematycznej pracy ucznia.
- W klasie III gimnazjum i LO przy wystawianiu oceny końcowo-rocznej mogą być brane brane pod uwagę oceny uzyskane w klasach wcześniejszych.
- O proponowanej ocenie klasyfikacyjnej semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego na miesiąc przed posiedzeniem rady pedagogicznej.
- W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię specjalistyczną. W przypadku półrocznego lub rocznego zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zamiast oceny klasyfikacyjnej „zwolniony”. Szczegółowe informacje zawarte są w dokumencie - załączniku Nr 1 do PSO pn: „Procedury zwolnień z Wychowania Fizycznego w ZSO Nr 1 w Szczecinie”.
- Uczeń może być jednorazowo zwolniony przez nauczyciela z ćwiczeń w przypadku chwilowej niedyspozycji, na podstawie zwolnienia od rodziców lub szkolnej pielęgniarki. Niedyspozycja uczennic nie zwalnia ich z czynnego uczestnictwa w zajęciach (wyjątkiem są wskazania medyczne potwierdzone zaświadczeniem lekarskim). Zwolnienie uczeń przedstawia w formie pisemnej w dzienniczku zwolnień (zeszycie zwolnień) lub rodzic/ opiekun prawny przesyła zwolnienie drogą elektroniczną poprzez iDziennik do nauczyciela uczącego.
- Uczeń zwolniony jest obecny na lekcjach, obserwuje zajęcia lub na polecenie nauczyciela pomaga w ich realizacji.
- Uczeń ma obowiązek przedstawić zwolnienie przed rozpoczęciem lekcji, której ono dotyczy. Usprawiedliwienia przyniesione na koniec semestru za zaległe nieobecności lub niećwiczenie nie będą uwzględniane.

- Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie dwóch tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
- Pozostałe ustalenia zawiera wewnętrzny system oceniania oraz statut szkoły.

## **OBSZARY OCENIANIA**

### **1. SYSTEMATYCZNOŚĆ**

W tym obszarze oceniane jest bezpośrednio uczestnictwo ucznia w zajęciach.

Ocena bieżąca: kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym, odnotowanie podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia w zeszycie nauczyciela.

Ocena semestralna z obszaru oceniania „systematyczność” w skali szkolnej (6-1)

6 – 100% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

5 – od 90% do 99% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

4 – od 80% do 89% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

3 – od 70% do 79% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

2 – od 60% do 69% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

1 – poniżej 60% czynnego uczestnictwa w zajęciach.

Uwagi:

- nie ćwiczenie spowodowane krótkotrwałym zwolnieniem lekarskim lub nieobecności związane z uczestnictwem w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (np. wycieczki klasowe) oraz wypełnianiem przez ucznia dodatkowych zadań szkolnych (olimpiady, konkursy, zawody sportowe) nie są brane pod uwagę przy ocenianiu tego obszaru, niedyspozycja uczennicy nie jest podstawą do zwolnienia z lekcji.
- W uzasadnionych przypadkach (przeziębienie, choroba itp.) uczeń może być zwolniony z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego na podstawie oświadczenia rodzica/ opiekuna prawnego. Oświadczenie można przysyłać drogą elektroniczną do nauczyciela prowadzącego lub pisemnie w dzienniczku zwolnień. Łączna długość tego typu zwolnień w semestrze nie powinna przekraczać: w gimnazjum 8 godzin a w liceum 6 godzin. Brak przestrzegania tej zasady będzie miał wpływ na ocenę z systematyczności. Zwolnienie długoterminowe z zajęć powinno być udokumentowane zaświadczeniem lekarskim.
- Przypadki długich zwolnień z wf będą indywidualnie analizowane przez nauczyciela uczącego lub zespół nauczycieli wf.
- uczeń ma prawo do dwóch nieprzygotowań (braku stroju) w semestrze, każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.

### **2. POSTAWA I AKTYWNOŚĆ**

Ocena bieżąca aktywności w skali dwustopniowej (+/-) jest odnotowywana w zeszycie nauczyciela na podstawie obserwacji ucznia:

(+) plus uczeń może otrzymać za: przygotowanie do zajęć, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, pełnienie ról kapitana zespołu lub sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie zasad bhp, regulaminów i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych

(-) minus może otrzymać uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń, ma negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, nie jest w pełni przygotowany do zajęć, utrudnia ich prowadzenie, ćwiczy w sposób daleki od swoich możliwości, zagraża bezpieczeństwu swojemu i innych, nie przestrzega zasad bhp, regulaminów i zasad fair play, niszczy mienie społeczne, nie jest zdyscyplinowany i ma negatywny stosunek do innych osób.

### 3. UMIEJĘTNOŚCI

Poziom i postęp umiejętności oceniany będzie na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej. Podczas wykonywania elementów techniczno-taktycznych oceniana jest przede wszystkim technika, estetyka, płynność i poprawność danego ćwiczenia lub zadania, stopień trudności (podstawowy, rozszerzony), skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość), możliwości psychofizyczne ucznia i wkład jego pracy.

Zadania z poziomu podstawowego – ocena 2, 3,4

Zadania z poziomu rozszerzonego – ocena 5, 6.

- Umiejętności oceniane będą zgodnie ze standardami wymagań według kryteriów dla poszczególnych sprawdzianów, które przeprowadzane będą w ciągu całego roku szkolnego po zakończeniu danego cyklu tematycznego (w zależności od możliwości klasy, warunków atmosferycznych).
- Uczeń podczas oceny ma prawo do dwóch lub trzech prób w zależności od rodzaju ćwiczeń. Oceniana jest zawsze próba lepsza.
- W przypadku nieuzasadnionego braku zaliczenia formy obowiązkowej sprawdzianów w określonym terminie, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną za każdy niezaliczony sprawdzian.
- Ocena semestralna z tego obszaru będzie wypadkową ocen uzyskanych w wyżej wymienionych dyscyplinach sportowych w skali szkolnej 6-1.

#### ➤ DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIA.

Dwa razy w ciągu roku szkolnego tj. w I semestrze w miesiącach wrzesień-październik oraz w II semestrze w miesiącach maj-czerwiec przeprowadzane są testy diagnozujące sprawność motoryczną. Diagnozy nie przeprowadza się w klasach maturalnych. Diagnoza sprawności przeprowadzana jest w oparciu o opracowaną przez nauczycieli baterię testów sprawności fizycznej. Każdą z prób diagnozy uczeń wykonuje jednokrotnie.

Diagnozie podlegać będą takie cechy motoryczne jak:

- siła
- wytrzymałość
- gibkość

Wyniki tych testów pełnią wyłącznie funkcję informacyjną w planowaniu indywidualnego rozwoju ucznia, zostaną oznaczone w dzienniku elektronicznym oceną z wagą 0,5 wg norm sprawności fizycznej dla danego testu z uwzględnieniem okresu rozwojowego i płci. Ocenie natomiast podlega postęp i rozwój sprawności fizycznej. W II semestrze roku szkolnego zmiana poziomu sprawności fizycznej w stosunku do diagnozy początkowej zostanie oceniona skalą ocen 5-6 z wagą 2. Uczeń, który uzyska poprawę wyniku w:

- 2 z 3 prób otrzymuje ocenę bardzo dobrą (bdb)
- 3 z 3 prób otrzymuje ocenę celującą (cel)
- brak poprawy w próbach – uczeń nie otrzymuje oceny.

Szczegółowy opis prób zawiera załącznik nr 2 do PSO pn: „Diagnoza Sprawności Fizycznej – Bateria testów”.

#### 4. WIADOMOŚCI

Na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań oceniane będzie: wykorzystanie posiadanych wiadomości przez ucznia w praktyce (sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, rozmowa, obserwacja, wykonanie gazetki tematycznej, projektu, praca pisemna, referat, posługiwanie się prawidłową terminologią).

Oceniane będą także wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej oraz pozostałe wiadomości wynikające z realizacji podstawy programowej.

Ocena semestralna z tego obszaru będzie wyrażona w skali szkolnej (6-1).

Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad i stanowią załącznik do programu nauczania

#### **KRYTERIA UZYSKIWANIA PRZEZ UCZNIĄ OCENY:**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, reprezentuje szkołę, bierze wielokrotny czynny udział w zawodach sportowych międzyszkolnych i pozaszkolnych z licznymi sukcesami. Jest wzorem do naśladowania. Brał udział we wszystkich testach i sprawdzianach. Zawsze był przygotowany do zajęć. Wskaźniki wysiłku są na bardzo wysokim poziomie.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym. Brał udział we wszystkich testach i sprawdzianach. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, reprezentuje szkołę, bierze udział w zawodach sportowych międzyszkolnych i pozaszkolnych. Wskaźniki wysiłku są na wysokim poziomie.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć są wysokie. Prowadzi higieniczny tryb życia, sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Nie brał udziału w jednym teście lub sprawdzianie. Najwyżej dwa razy nie był przygotowany do zajęć. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Wskaźniki wysiłku są na dobrym poziomie.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który opanował materiał programowy na poziomie podstawowym z małymi lukami. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Uczestniczy w lekcji, ale mało się stara. W jego wiadomościach są znaczne braki, a tych które ma w niewielkim stopniu potrafi wykorzystać w praktyce. Nie brał udziału w dwóch testach i sprawdzianach. Najwyżej trzy razy nie był przygotowany do zajęć. Wykazuje przeciętną aktywność w czasie zajęć i ogranicza swoją aktywność ruchową tylko do lekcji wf. Wskaźniki wysiłku są na przeciętnym poziomie.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć. Nie opanował podstawowego materiału programowego w stopniu dostatecznym, ma poważne braki. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. Posiada mały zasób wiadomości, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną. Nie jest pilny i wykazuje znikome postępy w usprawnianiu. Wykazuje bardzo małe zainteresowanie przedmiotem. Brał udział w połowie testów i sprawdzianów. Najwyżej cztery razy nie był przygotowany do zajęć. Wskaźniki wysiłku są na niskim poziomie.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, ma lekceważący stosunek do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. Nie przystępuje lub nie kończy prób mimo możliwości. Brał udział w mniej niż połowie testów i sprawdzianów. Ponad cztery razy nie był przygotowany do zajęć. Jest daleki od spełnienia wymagań programowych na poziomie podstawowym. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu. Wskaźniki wysiłku są na bardzo niskim poziomie

### **Kryteria ocen – skala procentowa i średnia ważona semestralna/końcoworoczna**

#### ***Skala procentowa***

- 6 – 100%
- 5 – od 90% do 99%
- 4 – od 80% do 89%
- 3 – od 70% do 79%
- 2 – od 60% do 69%
- 1 – poniżej 60%

#### ***Średnia ważona***

- 6 – 6,00 – 5,75
- 5 – 5,74 – 4,75
- 4 – 4,74 – 3,75
- 3 – 3,74 – 2,75
- 2 – 2,74 – 1,75
- 1 – poniżej 1,75

### ***Waga ocen z poszczególnych obszarów oceniania***

1. Systematyczność – ocena wagi 3
2. Aktywność i postawa – ocena wagi 2
3. Umiejętności, sprawdziany– ocena wagi 1
4. Wiadomości, Edukacja zdrowotna – ocena wagi 1
5. Diagnoza sprawności fizycznej – ocena wagi 0,5
6. Diagnoza - Postęp w sprawności fizycznej – ocena wagi 2
7. Reprezentowanie szkoły w międzyszkolnych zawodach sportowych – ocena wagi 5
8. Pozaszkolna udokumentowana działalność sportowa (min. 2 godz. w tygodniu.) – ocena wagi 2
9. Wolontariat sportowy – ocena wagi 2

### **KRYTERIA UZYSKIWANIA OCEN ZA REPREZENTOWANIE SZKOŁY W ZAWODACH MIĘDZYSZKOLNYCH I UDZIAŁ W WOLONTARIACIE**

<b>OCENA BARDZO DOBRA (5)</b>	<b>OCENA CELUJĄCA (6)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Liczny udział i godne reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych.</li><li>➤ Wolontariat sportowy &lt; 5 godz. w semestrze</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Za wielokrotny czynny udział w zawodach sportowych międzyszkolnych i/lub uzyskiwanie znaczących wyników sportowych (miejsca medalowe, finałowe) w zawodach międzyszkolnych</li><li>➤ Wolontariat sportowy &gt; 5 godz. w semestrze</li></ul>

### **PRAWA I OBOWIĄZKI UCZNIA PODCZAS LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

#### **Uczeń zobowiązany jest:**

- Przestrzegać regulaminu sali gimnastycznej i siłowni.
- Przestrzegać zasad BHP ( m.in. zdejmowanie kolczyków, zegarków i innych ozdób)
- Informować na bieżąco nauczyciela uczącego o kontuzjach lub dolegliwościach.
- Postępować zgodnie z dobrem społeczności szkolnej.
- Okazywać szacunek nauczycielom, pracownikom szkoły oraz koleżankom i kolegom.
- Troszczyć się o mienie szkoły i jej estetyczny wygląd, starać się utrzymać czystość i porządek w na terenie szkoły, w sali gimnastycznej, siłowni, szatniach oraz na boisku szkolnym
- Rzetelnie pracować nad poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności
- systematycznie uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego
- Systematycznie i rzetelnie przygotowywać się do zajęć szkolnych.
- Posiadać odpowiednie przygotowanie do lekcji:

czyste zmienne obuwie sportowe, koszulka typu t-shirt, długie bądź krótkie spodenki sportowe, brak ozdób (kolczyki, łańcuszki, zegarki, bransoletki itp.), dres lub bluza sportowa

w przypadku zajęć na boisku i w terenie. Bezwzględny zakaz żucia gumy, jedzenia i picia (z wyjątkiem wody) oraz używania urządzeń elektronicznych i czytania materiałów nie związanych z wychowaniem fizycznym.

- Stosować się do poleceń nauczyciela i utrzymywać dyscyplinę na lekcjach.
- Usprawiedliwiać nieobecności na lekcjach.
- Punktualnie przychodzić na lekcję.
- Zabezpieczać wartościowe rzeczy przynoszone do szkoły.
- *Zgodnie z wymogami podstawy programowej kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego dopuszcza się całoroczne prowadzenie zajęć sportowych na świeżym powietrzu.*
- *Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe przynoszone przez uczniów oraz rzeczy pozostawione w szatniach wychowania fizycznego.*

#### **Uczeń ma prawo do:**

- Systematycznej i jawnej oceny wiedzy i umiejętności.
- Dodatkowej pomocy nauczyciela, zwłaszcza wtedy, gdy nie radzi sobie z opanowaniem materiału oraz powtórnego, w uzgodnionym terminie, sprawdzenia wiedzy i umiejętności.
- Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego (z ćwiczenia) na podstawie zaświadczenia lekarskiego wydanego przez placówkę służby zdrowia i zaakceptowanego przez Dyrektora Szkoły. O zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego (jego obecności na lekcjach) decyduje Dyrektor Szkoły na pisemną prośbę rodziców (prawnych opiekunów).
- Reprezentowania szkoły w konkursach, zawodach i innych imprezach zgodnie ze swoimi umiejętnościami .
- Zgłoszenia nieprzygotowania do lekcji – 2 razy w semestrze.

Opracowali:

Nauczyciele wychowania fizycznego

ZSO Nr 1 w Szczecinie

## ZAŁĄCZNIK NR 1.

### **PROCEDURY UZYSKIWANIA ZWOLNIEŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZSO NR 1 W SZCZECINIE.**

*§ 5. 1. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.*

*2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.*

*3. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 2, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej, a w szkole policealnej – semestralnej, oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.*

#### **Procedura postępowania**

1. O zwolnienie ucznia z zajęć wychowania fizycznego lub wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych występują rodzice lub opiekunowie prawni. Składają podanie (załącznik nr 1) do dyrektora szkoły, do którego załączają zaświadczenie lekarskie.
2. Podanie należy przedłużyć w sekretariacie szkoły niezwłocznie po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego, jednak nie później niż
  - a) w przypadku zwolnień dotyczących I semestru – do 30 września danego roku szkolnego
  - b) w przypadku zwolnień dotyczących II semestru – do 14 dni od rozpoczęcia II semestru danego roku szkolnego
  - c) W przypadku zdarzeń losowych i zaświadczeń wystawianych w ciągu roku szkolnego rodzice lub opiekunowie prawni składają podanie nie później niż w ciągu 7 dni od otrzymania zaświadczenia lekarskiego.
3. Zaświadczenia lekarskie zwalniające ucznia z ćwiczeń z datą wsteczną będzie respektowane od daty wystawienia zaświadczenia.
4. Zwolnienie niedostarczone w terminie będzie ważne od daty jego złożenia w sekretariacie.
5. Uczeń, który dostarczy zwolnienie z ćwiczeń na miesiąc przed wystawieniem ocen proponowanych i zagrożeń, będzie podlegał klasyfikacji z oceną końcową.
6. W przypadku uczniów zwolnionych z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, nauczyciel po konsultacji z uczniem i rodzicem opracuje indywidualny, dostosowany do potrzeb plan zaliczeń i sprawdzianów.
7. Dyrektor szkoły wydaje decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć lub z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych w terminie do 14 dni roboczych od daty wpływu

podania do sekretariatu szkoły. Rodzic lub opiekun prawny odbiera decyzję dyrektora w sekretariacie szkoły. W przypadku decyzji odmownej rodzice lub opiekunowie prawni mogą się odwołać za pośrednictwem dyrektora szkoły do Zachodniopomorskiego kuratorium Oświaty.

8. Decyzję o zwolnieniu z zajęć uczeń przedstawia nauczycielowi wychowania fizycznego, wychowawcy oraz pielęgniarce szkolnej w trybie natychniastowym.
9. Jeżeli uczeń uzyskuje zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego w trakcie roku szkolnego a jego obecność na lekcjach nie przekroczyła połowy wymaganego czasu i są podstawy do wystawienia oceny, to wówczas uczeń podlega klasyfikacji.
10. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ma obowiązek być obecnym na tych zajęciach. W szczególnych przypadkach, gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku przez dyrektora szkoły na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców/prawnych opiekunów złożonego w sekretariacie szkoły. O tym fakcie informowani są: nauczyciel wychowania fizycznego oraz wychowawca.
11. Uczeń zwolniony z pierwszych lub ostatnich zajęć wychowania fizycznego ma odznaczane w dzienniku nieobecności usprawiedliwione (usprawiedliwa wychowawca klasy)
12. W uzasadnionych przypadkach (przeziębienie, choroba itp.) uczeń może być zwolniony z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego na podstawie oświadczenia rodzica/ opiekuna prawnego. Oświadczenie można przysyłać drogą elektroniczną do nauczyciela prowadzącego lub pisemnie w dzienniczku zwolnień. Łączna długość tego typu zwolnień w semestrze nie powinna przekraczać: w gimnazjum 8 godzin a w liceum 6 godzin. Brak przestrzegania tej zasady będzie miał wpływ na ocenę z systematyczności. Zwolnienie długoterminowe z zajęć powinno być udokumentowane zaświadczeniem lekarskim.
13. Z niniejszym regulaminem zapoznaje uczniów nauczyciel wychowania fizycznego na pierwszych zajęciach w danym roku szkolnym. Rodziców lub opiekunów prawnych z w/w procedurami zapoznaje wychowawca klasy na pierwszym zebraniu z rodzicami.
14. Regulamin obowiązuje od 1 września 2017 roku.

Opracowali:

Nauczyciele wychowania fizycznego

ZSO Nr 1 w Szczecinie

## ZAŁĄCZNIK NR 2.

### DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - BATERIA TESTÓW.

Bateria testów sprawnościowych z wychowani fizycznego obejmuje sprawdzian trzech zdolności motorycznych takich jak: wytrzymałość, gibkość oraz siła.

#### 1. Próba wytrzymałość: "Test Coopera"

##### Opis:

Test Coopera (czyt. test Kupera) – próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym wysiłku. Kenneth Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo. Jednak próba biegowa cieszy się największą popularnością. Polega on na przemierzeniu (w dowolny sposób: biegnąc, idąc o własnych siłach) jak największego dystansu w ciągu 12 minut. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym.

Poniższe zestawienie zawiera wyniki uwzględniające wiek i płeć testowanej osoby.

##### Kryterium oceny:

<b>TEST COOPERA [m] - chłopcy</b>					
Poziom/ KLASA	OCENA				
	dop	dst	db	bdb	cel
<b>Gim 1 i 2</b> (13-14 lat)	≤ 2100	2100-2199	2200-2399	2400-2700	≥ 2700
<b>Gim 3 i LO 1</b> (15-16 lat)	≤ 2200	2200-2299	2300-2499	2500-2800	≥ 2800
<b>LO 2 i 3</b> (17-20 lat)	≤ 2300	2300-2499	2500-2699	2700-3000	≥ 3000

<b>TEST COOPERA [m] - dziewczęta</b>					
Poziom/ KLASA	OCENA				
	dop	dst	db	bdb	cel
<b>Gim 1 i 2</b> (13-14 lat)	≤ 1500	1500-1599	1600-1899	1900-2000	≥ 2000
<b>Gim 3 i LO 1</b> (15-16 lat)	≤ 1600	1600-1699	1700-1999	2000-2100	≥ 2100
<b>LO 2 i 3</b> (17-20 lat)	≤ 1700	1700-1799	1800-2099	2100-2300	≥ 2300

#### 2. Próba gibkości: skłon tułowia w przód

**Opis:**

Sprzęt i pomoce: linia z podziałką centymetrową, ławeczka lub krzesło.

Sposób wykonania: badany staje na ławeczce gimnastycznej, tak aby palce stóp znalazły się równo z jej krawędzią. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji badany wykonuje jak najgłębszy skłon w przód tak, aby dotrzeć palcami przygotowanej linii poniżej krawędzi taboretu. Taką pozycję maksymalnego skłonu utrzymuje przez 2 sekundy.

Wynik: zapisujemy lepszy wynik z dwóch kolejnych skłonów. Pomiar podajemy w centymetrach.

Uwagi: Linię z podziałką umieszczamy prostopadle do powierzchni ławeczki. Podstawa, na której stoi badany, oznaczona powinna być jako zero, liczby powyżej podstawy jako ujemne, a liczby poniżej podstawy jako dodatnie. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. Niedozwolone są także wszelkie gwałtowne ruchy w czasie skłonu.

**Kryterium oceny:**

SKŁON TUŁOWIA [cm] - chłopcy						
poziom	KLASA	OCENA				
		dop	dst	db	bdb	cel
Gim	1	(-7)-(-4)	(-3)-2	3-7	8-12	$\geq 13$
	2	(-6)-(-3)	(-2)-3	4-8	9-13	$\geq 14$
	3	(-5)-(-2)	(-1)-4	5-9	10-14	$\geq 15$
LO	1	(-4)-(-1)	0-5	6-10	11-15	$\geq 16$
	2	(-3)-(0)	1-6	7-11	12-16	$\geq 17$
	3	(-2)-(1)	2-7	8-12	14-17	$\geq 18$

SKŁON TUŁOWIA [cm] - dziewczęta						
poziom	KLASA	OCENA				
		dop	dst	db	bdb	cel
Gim	1	(-3)-1	2-6	7-11	12-15	$\geq 16$
	2	(-2)-2	3-7	8-12	13-16	$\geq 17$
	3	(-1)-3	4-8	9-13	14-17	$\geq 18$
LO	1	(-1)-3	4-8	9-13	14-17	$\geq 18$
	2	(0)-4	5-9	10-14	15-18	$\geq 19$
	3	(2)-6	7-11	12-16	17-19	$\geq 20$

**3. Próba siły: rzut piłką lekarską 3kg w tył****Opis:**

W celu wykonania rzutu zawodnik staje w niewielkim rozkroku, tyłem do kierunku rzutu, stopy ustawione po obu stronach linii środkowej, pięty tuż przy linii wyrzutu (jednak nie może stać na linii wyrzutu). Po zajęciu miejsca zawodnik wykonuje rzut przez głowę. Dla zwiększenia siły wyrzutu zawodnik wykonuje półprzysiad z jednoczesnym skłonem w przód i z tej pozycji, prostując się oddaje rzut. Po wyrzuceniu piłki, kiedy sprzęt straci kontakt z rękoma zawodnik ma prawo przekroczyć linię rozpoczęcia rzutu. Nauczyciel zapisuje lepszy wynik z dwóch kolejnych rzutów.

**Kryterium oceny:**

<b>RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG W TYŁ [m] - chłopcy</b>						
poziom	KLASA	OCENA				
		<b>dop</b>	<b>dst</b>	<b>db</b>	<b>bdb</b>	<b>cel</b>
<b>Gim</b>	<b>1</b>	4,90	5,50	6,10	6,70	≥ 7,30
	<b>2</b>	6,40	7,00	7,60	8,20	≥ 8,80
	<b>3</b>	7,30	7,90	8,50	9,10	≥ 9,60
<b>LO</b>	<b>1</b>	7,50	9,00	9,50	10,00	≥ 11,60
	<b>2</b>	7,90	9,40	9,90	10,40	≥ 12,10
	<b>3</b>	8,40	9,90	10,40	10,90	≥ 12,60

<b>RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG W TYŁ [m] - dziewczęta</b>						
poziom	KLASA	OCENA				
		<b>dop</b>	<b>dst</b>	<b>db</b>	<b>bdb</b>	<b>cel</b>
<b>Gim</b>	<b>1</b>	4,00	4,50	5,00	5,50	≥ 6,00
	<b>2</b>	4,70	5,20	5,70	6,00	≥ 6,40
	<b>3</b>	5,20	5,60	6,00	6,40	≥ 6,80
<b>LO</b>	<b>1</b>	5,50	5,90	6,30	6,70	≥ 7,70
	<b>2</b>	5,90	6,30	6,70	7,10	≥ 8,10
	<b>3</b>	6,30	6,70	7,10	7,50	≥ 8,50

Opracowali:

Nauczyciele wychowania fizycznego

ZSO Nr 1 w Szczecinie