

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## III etap kształcenia

---

**ROK SZKOLNY 2019/2020**

### **V Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi 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 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego liceum, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia. Załącznik nr 1. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla czteroletniego liceum ogólnokształcącego i pięcioletniego.
- 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 częściowym, 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 (poprzez zamieszczenie dokumentu PSO 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 ( opinia poradni, zwolnienie lekarskie).
- 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 (średnia wazona).
- W klasie IV LO / III LO przy wystawianiu oceny końcowo-rocznej mogą być brane brane pod uwagę oceny uzyskane w klasach wcześniejszych.
- O proponowanej ocenie klasyfikacyjnej 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/a”. Szczegółowe informacje zawarte są w dokumencie - załączniku Nr 1 do PSO pn: „Procedury zwolnień z Wychowania Fizycznego w V Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Dwujęzycznymi 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 uczniów 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 bezpośrednie 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 1-6 z wagą 3.

- 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:

- niećwiczenie 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. Długość zwolnienia od rodzica/opiekuna nie może przekraczać 6 następujących po sobie godzin lekcyjnych. Brak przestrzegania tej zasady będzie miał wpływ na ocenę z systematyczności.
- Uczeń ma prawo do 2 nieprzygotowań w semestrze, każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
- Zwolnienie długoterminowe z zajęć powinno być udokumentowane zaświadczeniem lekarskim. Decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły.
- Przypadki długich zwolnień z wf będą indywidualnie analizowane przez nauczyciela uczącego lub zespół nauczycieli wf.
- W celu usprawiedliwienia nieobecności na lekcji wf uczeń ma obowiązek dostarczyć zwolnienie do wglądu nauczycielowi prowadzącemu.

### **2. POSTAWA I AKTYWNOŚĆ**

Ocena za bieżącą aktywności i postawę na lekcji wf może być odnotowywana w zeszycie nauczyciela oraz w dzienniku elektronicznym na podstawie obserwacji ucznia i oceniona w skali ocen 1-6 z wagą 3.

Uczeń może otrzymać ocenę 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  
oraz za:

- unikanie ćwiczeń, negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak przygotowania do zajęć, utrudnianie prowadzenia lekcji, stwarzanie zagrożenia bezpieczeństwa swojego i innych, nie przestrzeganie zasad i regulaminów, niszczenie mienia społecznego, brak dyscypliny i 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, skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość), możliwości psychofizyczne ucznia i wkład jego pracy.

- 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 1-6 z wagą 1.

#### ➤ DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIĄ.

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 ocena bez wagi wg norm sprawności fizycznej dla danego testu z uwzględnieniem okresu rozwojowego i płci. Ocenie natomiast podlega zaangażowanie, 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 1-6 z wagą 2.

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

#### SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

##### OCENA CELUJACA (6)

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który:

##### **a) w zakresie postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej,

Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

##### **b) w zakresie systematyczności i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń<sup>[SEP]</sup> w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) w zakresie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli
- zalicza sprawdziany na ocenę bardzo dobrą lub celującą,

**e) w zakresie wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**OCENA BARDZO DOBRA (5)**

Ocenę bardzo dobra na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który:

**a) w zakresie postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) w zakresie systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
  - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
  - pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe,
  - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
  - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
  - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
  - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- c) w zakresie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
  - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
  - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
  - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, oblicza wskaźnik BMI,
  - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
  - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- d) w zakresie aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
  - potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
  - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
  - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej,
  - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- e) w zakresie wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
  - posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
  - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
  - ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### **OCENA DOBRA (4)**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,



- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń

### OCENA DOSTATECZNA (3)

#### **a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

#### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

#### **d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną, -stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)**

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kry- terium):**

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących
- poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć
- wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających, nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej**

**1 kryterium):**

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,-nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych
- w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**OCENA NIEDOSTATECZNA (1)**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych:**

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często niszczy je i dewastuje;
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

#### **d) aktywności fizycznej:**

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania

#### **e) wiadomości:**

- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

### **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 3
3. Umiejętności, sprawdziany – ocena wagi 1
4. Wiadomości, Edukacja zdrowotna – ocena wagi 2
5. Diagnoza sprawności fizycznej – ocena wagi 0
6. Diagnoza - Postęp w sprawności fizycznej – ocena wagi 2
7. Reprezentowanie szkoły w międzyszkolnych zawodach sportowych – ocena wagi 5
8. Sukcesy sportowe i 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 UCZNIĄ PODCZAS LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

#### **Uczeń zobowiązany jest:**

- Przestrzegać regulaminu sali gimnastycznej, siłowni, salki fitness.
- 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

- Posiadać odpowiednie przygotowanie do lekcji:

czyste, wygodne 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. / Uczeń spóźniony na lekcję powyżej 15 minut jest obecny – niećwiczący/
- 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.

**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 14 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 zagrożenia, 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 natychmiastowym.
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 w roku szkolnym 2019/2020



## 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>					
WIEK	OCENA				
	dop	dst	db	bdb	cel
13-14 lat 2006-2005	≤ 2100	2100-2199	2200-2399	2400-2700	≥ 2700
15-16 lat 2004-2003	≤ 2200	2200-2299	2300-2499	2500-2800	≥ 2800
17-20 lat 2002-2001	≤ 2300	2300-2499	2500-2699	2700-3000	≥ 3000

<b>TEST COOPERA [m] - dziewczęta</b>					
WIEK	OCENA				
	dop	dst	db	bdb	cel
13-14 lat 2006-2005	≤ 1500	1500-1599	1600-1899	1900-2000	≥ 2000
15-16 lat 2004-2003	≤ 1600	1600-1699	1700-1999	2000-2100	≥ 2100
17-20 lat 2002-2001	≤ 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 dosięgnąć 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: Linie 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						
ROK URODZENIA	WIEK	OCENA				
		dop	dst	db	bdb	cel
ROK URODZENIA	2005-2006	(-6)-(-3)	(-2)-3	4-8	9-13	$\geq 14$
	2004	(-5)-(-2)	(-1)-4	5-9	10-14	$\geq 15$
ROK URODZENIA	2003	(-4)-(-1)	0-5	6-10	11-15	$\geq 16$
	2002	(-3)-(0)	1-6	7-11	12-16	$\geq 17$
	2001	(-2)-(-1)	2-7	8-12	14-17	$\geq 18$

SKŁON TUŁOWIA [cm] - dziewczęta						
ROK URODZENIA	WIEK	OCENA				
		dop	dst	db	bdb	cel
ROK URODZENIA	2005-2006	(-2)-2	3-7	8-12	13-16	$\geq 17$
	2004	(-1)-3	4-8	9-13	14-17	$\geq 18$
ROK URODZENIA	2003	(-1)-3	4-8	9-13	14-17	$\geq 18$
	2002	(0)-4	5-9	10-14	15-18	$\geq 19$
	2001	(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>						
ROK URODZENIA	WIEK	OCENA				
		dop	dst	db	bdb	cel
ROK URODZENIA	2005-2006	6,40	7,00	7,60	8,20	≥ 8,80
	2004	7,30	7,90	8,50	9,10	≥ 9,60
ROK URODZENIA	2003	7,50	9,00	9,50	10,00	≥ 11,60
	2002	7,90	9,40	9,90	10,40	≥ 12,10
	2001	8,40	9,90	10,40	10,90	≥ 12,60

<b>RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG W TYŁ [m] - dziewczęta</b>						
ROK URODZENIA	WIEK	OCENA				
		dop	dst	db	bdb	cel
ROK URODZENIA	2005-2006	4,70	5,20	5,70	6,00	≥ 6,40
	2004	5,20	5,60	6,00	6,40	≥ 6,80
ROK URODZENIA	2003	5,50	5,90	6,30	6,70	≥ 7,70
	2002	5,90	6,30	6,70	7,10	≥ 8,10
	2001	6,30	6,70	7,10	7,50	≥ 8,50

***WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA  
ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ  
Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO***

1. Uczeń lub rodzice/prawni opiekunowie mają prawo wnioskować w formie pisemnej do dyrektora szkoły o umożliwienie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego w terminie nie dłuższym niż 7 dni od otrzymania informacji o przewidywanej ocenie rocznej. Wniosek składa się w sekretariacie szkoły.
2. Ogólne warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana oceny klasyfikacyjnej zawarte zostały w Wewnętrzny Systemie Oceniania cz.II §22 .
3. Z wnioskiem o podwyższenie oceny z wychowania fizycznego może wystąpić uczeń lub rodzice/prawni opiekunowie, jeśli spełnione są warunki zawarte WSO m.in.:
  - a. systematycznie uczestniczył w lekcjach wychowania fizycznego (obecność ucznia na zajęciach), w przypadku podniesienia oceny z db na bdb nie może być niższa niż 90 %, a z oceny dst na db nie niższa niż 80 %
  - b. wszystkie godziny opuszczone są usprawiedliwione
  - c. uczeń przystąpił do wszystkich sprawdzianów oraz wykorzystał wszystkie możliwości poprawy oceny zgodnie z obowiązującymi w szkole procedurami.
4. Ponadto muszą być spełnione min. 2 z wymienionych poniżej punktów w przypadku wnioskowania o ocenę bardzo dobrą i 3 w przypadku ubiegania się o ocenę celującą:
  - aktywnie i systematycznie uczestniczył w zajęciach z wychowania fizycznego organizowanych w szkole;
  - aktywnie uczestniczył w zajęciach SKS;
  - brał udział w zawodach sportowych;
  - pomagał w organizacji szkolnych imprez sportowych (Dzień Dziecka, Dzień Sportu Szkolnego itp );
  - posiada osiągnięcia w uprawianej dyscyplinie sportowej przynajmniej na poziomie wojewódzkim;
  - udokumentował udział w innych pozalekcyjnych formach aktywności ruchowej i sportowej;
  - wykonał inne dodatkowe zadania zaproponowane przez nauczyciela.

Opracowali:

Nauczyciele Wychowania Fizycznego

V Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Adama Asnyka  
w Szczecinie

