



**Przedmiotowe wymagania
edukacyjne z wychowania fizycznego**


Katarzyna Różnowska

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.

Obszary podlegające ocenie.


Ocena semestralna i roczna obejmuje:

 Stopień opanowania wymagań edukacyjnych:

- w zakresie kształtowania umiejętności:
 - wykorzystania zdolności koordynacyjno – kondycyjnych,
 - działania na rzecz zdrowia
 - doskonalenia sprawności fizycznej i pomiaru indywidualnego postępu osiągnięć ucznia,
 - ruchowych (technicznych i taktycznych) nabytych w toku nauczania,
 - organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych przez uczniów,
 - organizacji i sędziowania współzawodnictwa sportowego.

➤ w zakresie zdobywania, przekazywania i wykorzystania wiadomości:

- z Edukacji Zdrowotnej,
- o organizacji różnych zajęć ruchowych
- o historii sportu i olimpizmu,
- o walorach turystycznych i rekreacyjnych naszego regionu.

 Aktywność, a w tym:

- frekwencja - po odbytej 10 lekcji uczeń otrzymuje ocenę wg WSO o wadze oceny 5
- zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań lekcyjnych zbliżone do maksymalnych swoich możliwości,
- ogólna sprawność fizyczna mierzona testem sprawności fizycznej adekwatna do predyspozycji - ucznia o wadze oceny 1
- ruchową i organizacyjną inwencję twórczą,
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
- uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych (kołach sportowo-rekreacyjnych) i pozaszkolnych formach aktywności fizycznej (np.: klubach sportowych),
- zaangażowanie w działalność związaną z szeroko pojętą kulturą fizyczną,
- reprezentowanie klasy, szkoły w zawodach (lub innych formach) sportowych i rekreacyjnych,
- uzyskiwanie znaczących osiągnięć sportowych (uprawiając sporty wyczynowo).
- każdy uczeń przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę na ocenę
- przygotowanie lekcji pokazowych dotyczących ulubionej dyscypliny sportowej (np. osoby trenujące sporty walki, taniec nowoczesny itp.)

 Postawę ucznia, a w tym:

- Wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacją, edukacją prozdrowotną, w przypadku niemożliwości wykonania danego zaliczenia

- zaangażowanie ucznia w lekcję oraz wysiłek włożony w osiągnięcie sprawności i umiejętności dostosowany do jego możliwości,
- poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz innych,
- przestrzegania regulaminów korzystania z obiektów sportowych,
- współdziałania i wzajemnej współodpowiedzialności, stosowanie zasad „fair play”, kultura kibicowania,
- samokontroli i samooceny,
- higieny stroju i ciała,
- ruchową inwencję ucznia

 Uczestnictwo w zajęciach, a w tym:

- punktualność przychodzenia na zajęcia,
- systematyczność uczęszczania na zajęcia,
- przygotowanie do zajęć.

Ocenie podlega przygotowanie do zajęć, ilość godzin aktywnego uczestnictwa ucznia w zajęciach wychowania fizycznego oraz punktualność. Każdy uczeń ma do wykorzystania w semestrze trzy możliwości niećwiczenia, tzw. N-ki. Trzy spóźnienia - to również wykorzystanie N-ki. Każda nieusprawiedliwiona godzina to także N-ka. Każda kolejna N-ka powyżej trzech skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej.

Nieobecność nie jest liczona, jeżeli:

- uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę,
- w przypadkach losowych (np. udokumentowana choroba trwająca 3 dni i więcej).

Kontrola i oceny ucznia z wychowania fizycznego.

Przy wystawianiu ocen nauczyciel kieruje się

- Indywidualizacją
- Obiektywizmem,
- Jawnością
- Rzetelnością

„Przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego (...) należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej” - fragment Rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015 r. Zaangażowanie w zajęcia brane jest pod uwagę przy wystawianiu oceny semestralnej /rocznej. Podczas sprawdzianów określających dane umiejętności, uczeń podlega skali ustalonej przez nauczyciela dla danego poziomu umiejętności.

Przygotowanie do zajęć:

Strój sportowy to:

- koszulka sportowa, której długość sięga co najmniej do bioder (tak, by przy ćwiczeniach nie odsłaniała pleców),
- spodenki sportowe lub spodnie dresowe,
- zamienne obuwie sportowe.

Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy.

Nieobecności /niedyspozycje/ nieprzygotowania

Warunkiem wystawienia oceny semestralnej / końcowo-rocznej z wychowania fizycznego jest aktywne uczestnictwo w zajęciach

Dziewczęta w czasie niedyspozycji obowiązują uczestnictwo w zajęciach na miarę swoich możliwości. Wyjątek stanowią osoby ze zwolnieniem (na ten czas) wystawionym przez lekarza.

Dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań/niedyspozycji do zajęć jak 5 raz w semestrze. Za każdą kolejną niedyspozycję wystawiana 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 bardzo dobrą. Jeżeli w całym okresie nauki w liceum uczeń nigdy nie zgłosi nieprzygotowania/niedyspozycji i nie uczestniczył w żadnych zawodach sportowych może otrzymać ocenę końcową celującą.

Jeżeli uczennica podczas niedyspozycji będzie ćwiczyła a fakt ten zgłosi nauczycielowi może zostać zwolniona przez niego z wykonywania niektórych ćwiczeń. Wyjątek stanowią osoby ze zwolnieniem (na ten czas) wystawionym przez lekarza.

Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przybycia do szkoły lub w szczególnych przypadkach, w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość jej poprawy. Może poprawić każdą otrzymaną ocenę ze sprawdzianu po konsultacji z nauczycielem, nie później niż 7 dni przed wystawieniem oceny semestralnej lub rocznej w takim przypadku obowiązują obie oceny.

Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez lekarza lub pielęgniarkę szkolną. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy).

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

Uczeń nie otrzyma oceny niedostatecznej z testów sprawdzających sprawność fizyczną, jeżeli podejdzie do zaliczenia a nie uzyska zadowolającego wyniku mimo swoich starań. Otrzyma ją w przypadku odmowy przystąpienia do zaliczenia nie wykazując nawet chęci spróbowania.

Zwolnienia z wychowania fizycznego:

Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego przez Dyrektora szkoły, na podstawie orzeczenia lekarskiego, które w terminie podanym w WSO należy przedstawić dyrektorowi. Możliwe jest również uczestnictwo ucznia z ograniczeniami wykonywania niektórych wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych, w zajęciach wychowania fizycznego wg indywidualnego podejścia do ucznia. Uczeń może zostać zwolniony z obecności na lekcji wychowania fizycznego na pisemną prośbę rodzica i za zgodą dyrektora.

Uczniowie posiadający czasowe częściowe lub stałe częściowe zwolnienie lekarskie z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, w celu uzyskania oceny z określonego zadania, wynikającego z założeń planu pracy mogą wykonać, ustalone przez nauczyciela, zastępcze, zadania ruchowe lub organizacyjne, mogą również uzyskać ocenę z teorii tej dyscypliny, której zadań fizycznie wykonać nie mogą.

Uczniowie posiadający czasową niezdolność do wykonywania ćwiczeń w obuwiu zmiennym przebywają na sali gimnastycznej pod opieką nauczyciela.

Stosowane formy kontroli:

- Na ocenę półroczną lub końcową ma przede wszystkim aktywność ucznia, jego zaangażowanie systematyczne uczestnictwo i frekwencja na zajęciach lekcyjnych
- Obserwacja wkładu pracy oraz postawy ucznia podczas realizacji bieżących zajęć,
- Sprawdziany i testy sprawności fizycznej i umiejętności (pomiar wyników; ocena techniki, taktyki wykonywanych zadań),
- Rozmowy pogadanki dyskusje na tematy objęte wymaganiami edukacyjnymi
- Ocena samodzielnie przygotowanej i wybranej przez ucznia zabawy, gry, części lekcji lub innej formy ruchowej

Oceny:

Ocena celująca (6)

Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i ponadto spełnia poniższe warunków:

- Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Rozwija swoje uzdolnienia systematycznie i aktywnie uczestnicząc w szkolnych pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych lub w zorganizowanych, pozaszkolnych formach aktywności fizycznej, np.: klubach sportowych, lekcjach tańca, zajęciach aerobiku i osiąga w nich sukcesy (dokumentacja potwierdzająca w/w uczestnictwo i osiągnięte sukcesy).
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły oraz poza nią i jest zawsze przygotowany do zajęć
- Wykonuje w terminie **wszystkie** zadania dodatkowe (zależnie od trybu nauki tj. online lub stacjonarnie)
- Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga sukcesy sportowe na poziomie powiatu, rejonu, wielkopolski, Polski i świata
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega BHP i "FAIR PLY", dba o bezpieczeństwo swoje i innych

bardzo dobra (5)

- Uczeń uczestniczył we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego. Sporadyczne nieobecności mogły jedynie wynikać z poważnych przyczyn zdrowotnych - aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 99% obecności
- Zawsze był przygotowany do zajęć (strój, obuwie zmienne).
- Aktywnie w nich uczestniczył (reagował na polecenia nauczyciela, był zaangażowany w wykonywanie zadań ruchowych do granic swoich możliwości.
- Pracował na doskonaleniu swojej sprawności ruchowej.
- Zaliczył wszystkie sprawdziany z umiejętności ruchowych w terminie.

- Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie technicznie: pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie; zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych.
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega BHP i "FAIR PLY", dba o bezpieczeństwo swoje i innych
- Uczeń posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

Ocena dobra (4)

- Uczeń uczestniczył w większości zajęć wychowania fizycznego. Nieobecności wynikały nie tylko z przyczyn zdrowotnych.
- Aktywnie w nich uczestniczył (reagował na polecenia nauczyciela, nie zawsze był zaangażowany w wykonywanie zadań ruchowych do granic swoich możliwości, kreatywność na zajęciach była niska), zdarzały się sytuacje, w których uczeń nie ćwiczył.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi
- Wykazuje dobrą znajomość przepisów gier sportowych, przestrzega zasad BHP
- Zaliczył wszystkie testy sprawności w terminie, a ich wyniki starał się poprawiać.
- Jest koleżeński

Ocena dostateczna (3)

- Uczeń uczestniczył w większości zajęć wychowania fizycznego. Nieobecności wynikały nie tylko z przyczyn zdrowotnych (1-2 oceny niedostateczne za nieprzygotowanie do zajęć)
- Zdarzały się zajęcia, do których był nieprzygotowany.
- Wykazywał niską aktywność i zaangażowanie w jakiegokolwiek formy ruchu (np. unikał zaangażowania w grę, szukał możliwości unikania ruchu).
- Nie zaliczył wszystkich testów sprawności w terminie i nie starał się poprawiać uzyskanych wyników, z których otrzymał słabsze oceny
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z błędami technicznymi.

- Wykazuje małe postępy w rozwijaniu swojej sprawności fizycznej.
- W jego wiadomościach z zakresy kultury fizycznej występują luki, a posiadanej wiedzy nie potrafi wykorzystać w praktyce.
- Przestrzega zasad BHP, jest zazwyczaj zdyscyplinowany

Ocena dopuszczająca (2)

- Uczeń uczestniczył w większości zajęć wychowania fizycznego (frekwencja powyżej 50%). Nieobecności wynikały nie tylko z przyczyn zdrowotnych ((3 - 4 oceny niedostateczne za nieprzygotowanie do zajęć)
- Bywał nieprzygotowany do zajęć, często je opuszczał.
- Wykazywał minimum zaangażowania na zajęciach.
- Uczeń mało aktywny, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi.

Ocena niedostateczna (1)

- Uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą
- Nie realizuje większości zadań objętych wymaganiami edukacyjnymi, nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności i wiadomości.
- Świadomie nie podejmuje jakichkolwiek działań podczas zajęć, wykazując lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.
- Wykazuje rażące braki w zakresie respektowania przepisów BHP, regulaminów obiektów sportowych szkoły lub w zakresie nawyków higieniczno-zdrowotnych.
- Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę nauczyciela.
- Regularnie opuszcza zajęcia lekcyjne z przyczyn nieuzasadnionych

Szczególne sytuacje.

Egzamin poprawkowy. Uczeń, który w wyniku klasyfikacji uzyskał z wychowania fizycznego ocenę niedostateczną może zdawać egzamin poprawkowy. Egzamin poprawkowy przeprowadza się w następującej formie:

część praktyczna:

- uczeń w ciągu 45 minut wykonuje zestaw ćwiczeń z treści programowych realizowanych w ciągu roku (koszykówka, siatkówka, LA, gimnastyka, cechy motoryczne). Obowiązuje materiał nauczania drugiego semestru lub (jeżeli w wyniku klasyfikacji śródrocznej uczeń otrzymał ocenę niedostateczną) obu semestrów. Pozytywny wynik egzaminu uzyskuje uczeń, który wykonał zadania z zakresu umiejętności ruchowych (w dwóch wybranych dyscyplinach sportowych) przynajmniej w 50%.
- Część teoretyczna - 1 -2 pytania sprawdzające zakresu wiedzy z podstawowych przepisów gier zespołowych

Egzamin klasyfikacyjny. W przypadku nieklasyfikowania ucznia z powodu >50% nieobecności na lekcjach wychowania fizycznego uczeń może zdawać egzamin klasyfikacyjny. Egzamin klasyfikacyjny przeprowadza się w następującej formie:

- część praktyczna: uczeń w ciągu 45 minut wykonuje zestaw ćwiczeń z treści programowych realizowanych w ciągu roku (koszykówka, siatkówka, LA, gimnastyka, cechy motoryczne). Ocena uzyskana w czasie egzaminu oraz ocena za frekwencję, postawę i aktywność ucznia na lekcji stanowi ocenę semestralną lub roczną. Przedmiotem egzaminu jest materiał nauczania z semestru.
- Część teoretyczna - 1 -2 pytania sprawdzające zakresu wiedzy z podstawowych przepisów gier zespołowych