

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w V Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Pawła II w Toruniu**

### **I. Informacje ogólne**

1. Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego określa przedmiot i kryteria oceny, skalę ocen, obszary oceniania, wymagania, warunki uzyskania poszczególnych stopni semestralnych i końcoworocznych.
2. Szczegółowe warunki i sposób oceniania przedmiotowego określa również Statut Szkoły oraz Wewnątrzszkolny System Oceniania
3. Podstawa prawna
  - Rozporządzenie MEN z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych, z późniejszymi zmianami;
  - Rozporządzenie MEN z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego liceum, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia.

### **II. Przedmiot i kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego.**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, rozumiany jako całokształt jego starań.

Wykładnikami wysiłku wkładanego przez ucznia są:

- systematyczny udział w zajęciach (obecność z podjęciem ćwiczeń)
- przygotowanie do zajęć i postawa,
- aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji,
- podejmowanie inicjatyw indywidualnych i zespołowych
- poziom i postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych przy uwzględnieniu indywidualnych możliwości ucznia,
- zakres przyswojonej wiedzy i umiejętność zastosowania jej w praktycznym działaniu,
- postęp w osobistym usprawnianiu się,
- stosowanie zasad zdrowego stylu życia , przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa
- świadome podejmowanie działań mających na celu poprawę poziomu wydolności organizmu
  - i sprawności psychomotorycznej,
- poprawa wyników uzyskiwanych w sprawdzianach, testach i próbach sprawności fizycznej

### **III. Skala ocen**

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

- 1 - niedostateczny
- 2 - dopuszczający
- 3 - dostateczny
- 4 - dobry
- 5 - bardzo dobry
- 6 - celujący

dotychczasowe oznaczenia : „+” i : „-”

#### **IV. Obszary oceniania**

##### **1. S - Systematyczność , skala ocen 5-6, waga 3**

Ocenie podlega systematyczny, czynny udział ucznia w zajęciach.

Nauczyciel na bieżąco odnotowuje czynny udział ucznia w zajęciach bądź jego brak.

6 – od 98% do 100% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

5 – od 90% do 97 % czynnego uczestnictwa w zajęciach,

Uwagi:

- Przez czynny udział ucznia w zajęciach należy rozumieć, że uczeń posiada odpowiedni strój i uczestniczy w zajęciach, ćwiczy, a w przypadku zwolnienia z ćwiczeń, obserwuje zajęcia, może pomagać nauczycielowi w organizacji przebiegu zajęć (np. sędziuje, zapisuje wyniki, rozdaje i zbiera szarfy).
- Nieobecności ucznia spowodowane uczestnictwem w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (np. wycieczki klasowe) oraz wypełnianiem przez niego dodatkowych zadań szkolnych (olimpiady, konkursy, zawody sportowe) nie są brane pod uwagę przy ocenianiu tego obszaru .
- Uczeń trenujący, osiągający wysoki wynik sportowy na szczeblu wojewódzkim, ogólnopolskim lub międzynarodowym może zostać czasowo zwolniony z uczestnictwa w zajęciach z uwagi na udział w zawodach, zgrupowaniu lub w okresie przygotowawczym do zawodów po złożeniu podania i odpowiednich dokumentów z klubu sportowego za zgodą Dyrektora szkoły i po indywidualnych ustaleniach z nauczycielem prowadzącym
- Uczeń trenujący może być częściowo zwolniony z zajęć wychowania fizycznego (1/3 ilość i godzin lekcji w/w –zajęcia fakultatywne) w danym semestrze roku szkolnego na wniosek klubu sportowego i opiekunów prawnych ucznia tylko za zgodą Dyrektora Szkoły i po wcześniejszych indywidualnych ustaleniach z nauczycielem przedmiotu.
- Niedyspozycja spowodowana menstruacją nie zwalnia z udziału w zajęciach. Uczennica zgłasza niedyspozycję nauczycielowi, który zwalnia ją z wykonywania niektórych ćwiczeń, wyznacza alternatywne ćwiczenia lub zadania. W szczególnych przypadkach uczennica może zostać zwolniona z udziału w zajęciach po przedłożeniu odpowiedniego zaświadczenia od lekarza.

##### **2. W - wysiłek wkładany przez ucznia, praca nad rozwojem, aktywność, Skala ocen 1-6, waga 3.**

Nauczyciel na bieżąco odnotowuje wszelkie przejawy aktywności, zaangażowania i wysiłku wkładanego przez ucznia za pomocą znaków (+), brak aktywności i negatywny stosunek do zajęć odnotowywany jest za pomocą znaków (-)

**Uczniowie otrzymują plusy za :**

- a) wykonywanie zadań i ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, dokładnie, starannie,
- b) zaangażowanie w przebieg lekcji :
  - prowadzenie ćwiczeń w ramach rozgrzewki,

- prowadzenie ćwiczeń kompensacyjnych, rozciągających, rozluźniających, relaksacyjnych, oddechowych,
  - współorganizacja gier i zabaw ruchowych, sędziowanie,,
  - inicjatywę własną lub zespołową np. przygotowanie aktywności ruchowej dla klasy
- c) wykazywanie się wiedzą dotyczącą zdrowia, zachowań prozdrowotnych, sprawności fizycznej, zasad higieny, zasad bezpieczeństwa i stosowanie tej wiedzy w praktycznym działaniu
- d) wykazywanie się znajomością przepisów i regulaminów sportowych i stosowanie ich w praktycznym działaniu.

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, niewłaściwe przygotowanie do zajęć, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad higieny (ciała, obuwia i stroju), zasad fair play, niewłaściwy stosunek do przeciwnika, unikanie ćwiczeń bez uzasadnionej przyczyny, spóźnienie spowodowane przyczynami zależnymi od ucznia, opóźnianie rozpoczęcia zajęć oraz w przypadku nieuzasadnionego braku zaliczenia formy obowiązkowej sprawdzianów i testów w ustalonych terminach. Przy ustalaniu oceny w tym obszarze brana jest pod uwagę otrzymana przez ucznia liczba plusów i minusów plusów.

- 6 – plusy bez żadnego minusa,
- 5 - plusy z maksymalnie jednym minusem,
- 4 - przewaga plusów nad minusami,
- 3 - przewaga minusów nad plusami,
- 2 – minusy z jednym plusem,
- 1 – same minusy,

Uwagi:

- Ocenianie plusów bądź minusów rozpatrywana jest w odniesieniu do danej grupy.
- Korzystanie z tego obszaru a także częstotliwość oceniania oraz terminy nauczyciel ustala wspólnie z uczniami na lekcji organizacyjnej.
- Uczeń właściwie przygotowany do zajęć posiada zmienne obuwie i strój sportowy, nie posiada biżuterii, zegarka, długie włosy powinny być związane, a paznokcie krótko przycięte i zaokrąglone. Osoba, która posiada zbyt długie, ostro zakończone paznokcie, ze względu na bezpieczeństwo pozostałych uczestników zajęć, może nie zostać dopuszczona do udziału w grach zespołowych kontaktowych.
- Z uwagi na specyfikę przedmiotu nauczyciel powinien zostać poinformowany o chorobach przewlekłych ucznia jak również o aktualnym stanie zdrowia, przebytej chorobie, leczeniu , przyjmowanych lekach. Przekazanie tych informacji jest dobrowolne. Brak powyższych informacji uniemożliwi nauczycielowi dostosowanie intensywności ćwiczeń oraz wymagań do aktualnych możliwości i stanu zdrowia ucznia, może utrudnić też właściwą ocenę i udzielenie pomocy w sytuacji wystąpienia niepożądanego reakcji organizmu ucznia na wysiłek fizyczny.

### **3. PU-poziom i postęp umiejętności - oceny w skali 1-6, waga 2 .**

Poziom i postęp umiejętności oceniany będzie na podstawie zadań kontrolno - oceniających z zakresu wybranych indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej. Zadania kontrolno-oceniające i kryteria ustalane będą na poziomie danej grupy ćwiczebnej

w zależności od stopnia realizacji podstawy programowej, poziomu klasy, miejsca odbywania się zajęć, ilości godzin przeznaczonych na realizację danego zadania. Podczas oceniania elementów techniczno-taktycznych brane pod uwagę są przede wszystkim technika, estetyka, płynność i poprawność wykonania danego ćwiczenia lub zadania, stopień trudności, skuteczność (celność, ilość powtórzeń), przy uwzględnieniu możliwości psychofizycznych ucznia i wkładu jego pracy.

Uwagi dotyczące zadań kontrolno-oceniających.

- Uczeń podczas oceny ma prawo do dwóch lub trzech prób w zależności od rodzaju ćwiczeń.
- Oceniana jest zawsze próba lepsza.
- Uczeń ma prawo do poprawy oceny w tym obszarze na zasadach indywidualnie ustalonych z nauczycielem.

W trakcie zajęć typowo doskonalących umiejętności z zakresu danej dyscypliny sportowej uczniowie mogą być oceniani za wkład pracy i wysiłek włożony w opanowanie konkretnych umiejętności. Pod uwagę bierze się przede wszystkim zgodność wykonywanych czynności z poleceniem nauczyciela, staranność i dokładność wykonania ćwiczenia lub zadania, intensywność ćwiczeń, efektywne wykorzystanie czasu przeznaczonego na dane ćwiczenie, skuteczność.

UWAGI:

Formy oceny, wymagania, kryteria, zadania kontrolno-oceniające mogą być różne w grupach ćwiczebnych na tym samym poziomie nauczania i nie należy ich ze sobą porównywać. Wynikają one bezpośrednio z poziomu sprawności uczniów, z możliwości organizacyjnych, stopnia realizacji podstawy programowej i są ustalane przez nauczyciela prowadzącego dla konkretnej grupy ćwiczebnej.

#### **4. PSF - poziom i postępowanie sprawności fizycznej. Skala ocen 1-6 . Uzyskane wyniki oceny wagi 1. Ocena za postępowanie wagi 3.**

Ocenie podlega poziom i postępowanie cech motorycznych (szybkości, zwinności, siły, skoczności, wytrzymałości) oraz wydolności na podstawie wybranych testów sprawnościowych i sprawdzianów lekkoatletycznych. Wybór testów i sprawdzianów oraz ich ilość ustalana jest na poziomie danej grupy ćwiczebnej w zależności od możliwości uczniów, dostępności do obiektów sportowych, warunków pogodowych i stopnia realizacji podstawy programowej. Przy ustalaniu oceny w tym obszarze bierze się pod uwagę kryteria dla danej grupy wiekowej

w konkretnym teście lub sprawdzianie, uwzględniając indywidualne możliwości ucznia i wysiłek włożony przez niego w poprawę swoich własnych wyników.

Uwagi:

- Uczeń ma prawo do dwóch lub trzech prób w zależności od rodzaju ćwiczeń.
- Oceniana jest zawsze próba lepsza.
- Uczeń ma prawo do poprawy oceny na warunkach ustalonych indywidualnie z nauczycielem w zależności od rodzaju sprawdzianu.
- Uczeń, który był nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w terminie i formie ustalonej z nauczycielem.

- Uczeń, który z uwagi na częściowe zwolnienie lekarskie i ograniczenia zdrowotne nie może przystąpić do danego testu, wykonuje zadanie alternatywne ustalone z nauczycielem.

### **V. Aktywność dodatkowa ( AD)**

Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę

6 wagi 3 ( AD3):

- za systematyczne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych ,
- za systematyczną i udokumentowaną pozaszkolną aktywność sportowo-rekreacyjną, w przypadku gdy nie został na tej podstawie zwolniony z zajęć fakultatywnych,
- za osiągnięcia sportowe w danej dyscyplinie w zależności od poziomu i rangi zawodów.

5 lub 6 wagi 2 ( AD2)

- za przygotowanie prezentacji, przedstawienie i omówienie wybranych zagadnień z zakresu m.in. edukacji zdrowotnej, zasad i przepisów dyscyplin sportowych, zasad bezpieczeństwa, regulaminów itp,
- za realizację zadań w zakresie samokontroli, samooceny: dokonanie analizy i samooceny poziomu własnego rozwoju i sprawności fizycznej (na podstawie wybranych testów), poziomu umiejętności, zachowań prozdrowotnych i przygotowanie indywidualnego planu rozwoju i treningu zdrowotnego,

5 lub 6 wagi 1( AD1)

- za poprawne pod względem merytorycznym samodzielne przeprowadzenie zajęć z nowoczesnych form fitness, dostosowanie intensywności i trudności do możliwości grupy,
- za samodzielne przeprowadzenie fragmentów lekcji np. ćwiczeń doskonalących el. techniki z wybranej dyscypliny, z zastosowaniem prawidłowego pokazu i objaśnień,
- za przeprowadzenie rozgrzewki, przy zastosowaniu odpowiedniej kolejności ćwiczeń, prawidłowej terminologii, poprawnego pokazu oraz dostosowanie intensywności i trudności ćwiczeń do możliwości ćwiczących,
- za wywiązywanie się z zadań wynikających z treści realizowanych zajęć, ustalonych i określonych na początku lekcji przez nauczyciela.

**V. Ocena klasyfikacyjna semestralna lub końcoworoczna** jest wynikiem średniej ważonej ocen częściowych uzyskanych w poszczególnych obszarach:

**celujący** : 5,30 i więcej

**bardzo dobry** : 5,29 – 4,70

**dobry** : 4,69 – 3,70

**dostateczny** : 3,69 – 2,70

**dopuszczający** : 2,69 – 2,00

**niedostateczny** : 1,99>

Uwagi:

1. Uczeń może być nieklasyfikowany jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej (semestralnej, końcoworocznej) z powodu nieobecności ucznia na zajęciach, przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego z całego semestru lub częściowo (z wybranych partii materiału określonych przez lekarza w zwolnieniu lekarskim). Decyzję o zwolnieniu podejmuje Dyrektor Szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, poradnię psychologiczno-pedagogiczną lub inną poradnię specjalistyczną.  
Uczeń zobowiązany jest do złożenia w sekretariacie szkoły podania z prośbą o zwolnienie wraz z opinią o stanie zdrowia lub zwolnieniem lekarskim oraz oświadczenia rodziców/opiekunów prawnych o odpowiedzialności za dziecko w czasie przeznaczonym na lekcje wychowania fizycznego.  
Podanie o zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego i oświadczenie o odpowiedzialności dostępne są na stronie szkoły w zakładce Uczniowie - Formularze do pobrania. Uczeń przedkłada decyzję o zwolnieniu z zajęć wychowania fizycznego nauczycielowi uczącemu oraz wychowawcy, który wprowadza zwolnienie do dziennika elektronicznego.
3. Dla uczniów ze zdiagnozowanymi konkretnymi jednostkami chorobowymi przewidziane są odpowiednie formy i metody pracy oraz ćwiczenia dostosowane do indywidualnych możliwości (załączniki do wglądu w sekretariacie szkoły i u n-li wychowania fizycznego).
4. Trenowanie w klubie sportowym i osiągnięcie wysokiego wyniku nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

## **VI. Informacje dotyczące realizacji zajęć**

1. Zajęcia fakultatywne realizowane są w systemie klasowo - lekcyjnym i obejmują 1/3 wymiaru godzin wychowania fizycznego w danym roku szkolnym. Treści i formy realizacji obligatoryjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych opartych o podstawę programową ustalane są na poziomie konkretnej grupy ćwiczebnej, uwzględniają potrzeby i zainteresowania uczniów, możliwości bazowe i organizacyjne szkoły.
2. W ramach zajęć fakultatywnych możliwe jest zorganizowanie zajęć poza terenem szkoły (np. na lodowisku, kręgielni) w czasie przewidzianym w planie lekcji na zajęcia wf lub innym terminie (w godzinach popołudniowych lub w sobotę). Uczniowie w ramach zajęć fakultatywnych mogą również uczestniczyć w imprezach sportowych i rekreacyjnych organizowanych na terenie miasta, po uprzednim wyrażeniu zgody przez rodziców, opiekunów prawnych.
3. Podwójne godziny wychowania fizycznego realizowane w systemie klasowo-lekcyjnym, odbywają się w formie bloków półtoragodzinnych (bez przerwy) i kończą się 10 minut wcześniej niż przewidziana w planie godzina zakończenia danej jednostki lekcyjnej (np. uczniowie mający wf na 7 i 8 lekcji kończą zajęcia o 15:10, a nie o 15:20).

## **VII. Nauczanie zdalne**

Uczestnictwo uczniów w zdalnym nauczaniu jest obowiązkowe, uczeń systematycznie zapoznaje się z materiałami przesłanymi przez nauczyciela oraz realizuje zadania kontrolne (praktyczne i teoretyczne) potwierdzające jego udział w zajęciach lub monitoruje i dokumentuje swoją aktywność fizyczną za pomocą nowoczesnych technologii i urządzeń. Uczeń będzie oceniany poprzez określone formy zdalnego nauczania - ustalone z nauczycielem, przy uwzględnieniu indywidualnych możliwości ucznia .