

## Przedmiotowe Zasady Oceniania

### Wychowanie Fizyczne

#### Podstawa prawna:

1. Rozporządzenie MENiS z dnia 7 września 2004 w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych
2. Statut szkoły
3. Wewnątrzszkolny System Oceniania

#### Standardy osiągnięć

Po ukończeniu zajęć wychowania fizycznego w liceum ogólnokształcącym, uczeń powinien posiadać wiedzę i umiejętności, które umożliwiają:

1. Dokonanie samooceny możliwości i potrzeb ruchowych na podstawie pomiaru podstawowych właściwości somatycznych i fizjologicznych.
2. Umiejętne stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz sprawność fizyczną i ruchową.
3. Organizowanie i aktywne uczestnictwo w indywidualnych i zespołowych formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej.
4. Stosowanie różnorodnych form relaksacji.
5. Przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

#### Metodyka oceniania

Ocenianie odbywa się w trzech płaszczyznach:

1. Poziom sprawności fizycznej (testy sprawnościowe).
2. Postawa ucznia (uczestnictwo w zawodach sportowych).
3. Frekwencja i aktywność na zajęciach

#### Ad 1.

Wymagania:

- ✓ Stałe kształtowanie poziomu zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- ✓ Systematyczne podnoszenie poziomu umiejętności
- ✓ Doskonalenie poziomu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego

Formy i narzędzia oceniania:

- ✓ Poziom postępu kształtowania zdolności koordynacyjno-kondycyjnych, których wyznacznikiem jest: siła, szybkość, wytrzymałość, moc, zwinność i zręczność. Narzędziem jest **karta sprawności fizycznej ucznia**
- ✓ Poziom umiejętności ruchowych to przyswojenie właściwej techniki ruchu i taktyki w grach. Wyznacznikiem jest stopień i postęp opanowania czynności ruchowych obserwowanych podczas gry, zadań kontrolno-oceniających, testów umiejętności ruchowych i sprawdzianów.

- ✓ Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego to znajomość określonej tematyki o rozwoju fizycznym, technice i taktyce w grach, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach i przepisach w grach.
- ✓ Umiejętność samo usprawniania to samodzielne prowadzenie zajęć w czasie lekcji o charakterze rekreacyjnym

## Ad 2.

Wymagania:

- ✓ Aktywny udział w zajęciach i ich organizacji
- ✓ Przestrzeganie regulaminu zajęć wychowania fizycznego
- ✓ Przestrzeganie regulaminu korzystania z sali gimnastycznej
- ✓ Właściwa współpraca w grupie
- ✓ Pomoc słabszym
- ✓ Odpowiedzialny stosunek do zdrowia i higieny
- ✓ Ruchowa inwencja twórcza

Formy i narzędzia oceniania

- ✓ Postawa ucznia: zaangażowanie, twórczość i kreatywność, stosunek do przedmiotu, dbałość o zdrowie, unikanie nałogów, przestrzeganie regulaminów, życzliwy stosunek do innych, uczestnictwo w zawodach międzyszkolnych.

## Ad 3.

Wymagania:

- ✓ Punktualność
- ✓ Systematyczne uczęszczanie na zajęcia

Formy i narzędzia oceniania

- ✓ Systematyczne prowadzenie kontroli obecności na zajęciach wychowania fizycznego.
- ✓ Uczeń ma prawo zgłosić **jeden raz** w semestrze nieprzygotowanie do zajęć

Wymagania na poszczególne oceny:

**Celujący:**

- Uczeń osiąga dobre i bardzo dobre wyniki w próbach sprawnościowych i wykazuje postęp w ich usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych do samo usprawniania.

- Uczeń przestrzega regulaminów, jego postawa jest wzorem dla innych uczniów, jest kreatywny w czasie zajęć i chętnie pomaga innym.
- Jest punktualny i uczestniczy w minimum 80% lekcji wychowania fizycznego.
- Reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych lub osiąga wysokie wyniki w klubie sportowym.

**Bardzo dobry:**

- Uczeń osiąga dobre i bardzo dobre wyniki w próbach sprawnościowych i wykazuje postęp w ich usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych do samousprawniania.
- Uczeń przestrzega regulaminów, jego postawa jest wzorem dla innych uczniów, jest kreatywny w czasie zajęć i chętnie pomaga innym.
- Jest punktualny i uczestniczy w minimum 80% lekcji wychowania fizycznego.

**Dobry:**

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach sprawnościowych i wykazuje postęp w ich usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych do samousprawniania.
- Uczeń przestrzega regulaminów, jego postawa nie budzi zastrzeżeń, jest kreatywny w czasie zajęć i chętnie pomaga innym.
- Jest punktualny i uczestniczy w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

**Dostateczny:**

- Uczeń osiąga dostateczne wyniki w próbach sprawnościowych i wykazuje postęp w ich usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest średni. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych do samo usprawniania.
- Uczeń przestrzega regulaminów, jego postawa nie budzi zastrzeżeń, nie jest kreatywny w czasie zajęć i niechętnie pomaga innym.
- Jest niepunktualny i uczestniczy w minimum 70% lekcji wychowania fizycznego.

**Dopuszczający:**

- Uczeń osiąga słabe wyniki w próbach sprawnościowych i nie wykazuje postępu w ich usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest niski. Uczeń ma problemy ze stosowaniem poznanych umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje niski poziom wiedzy. Nie aktywizuje siebie i innych do samousprawniania.
- Uczeń nie przestrzega regulaminów, jego postawa budzi zastrzeżenia. Jest niepunktualny i uczestniczy w minimum 65% lekcji wychowania fizycznego.

Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej

w Świebodzicach

**Niedostateczny – uczeń nie wywiązuje się z żadnych powyższych zadań**