

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. FRYDERYKA CHOPINA
W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM**

Rok szkolny 2024/2025

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W IV LICEUM OGÓLNOKSZAŁCĄCYM IMIENIA

FRYDERYKA CHOPINA W OSTROWIE WLKP.

Trafność i efektywność każdego przedsięwzięcia należy poddać ocenie. Ocena powinna być jak najpełniejszą informacją o jego aktywności, postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach i zainteresowaniach.

POZIOM NAUCZANIA PODSTAWOWY:

- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
- Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

PODSTAWOWE CELE OCENIANIA TO:

- Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
- Umożliwienie uczniowi samorealizację i planowanie rozwoju przez poznanie własnej sprawności i umiejętności.
- Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
- Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
- Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

OCENIANIE POWINNO BYĆ:

- **rzetelne** - oparte na godnych zaufania, stałych wynikach;
- **trafne** - ma dostarczać informacji w ściśle określonym zakresie;
- **jasne i zrozumiałe** - oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań;
- **obiektywne i zindywidualizowane** - te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości;
- **jawne** - rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Ocena powinna mieć charakter wspierający, a nie represyjny. Jej celem nie jest porównywanie uczniów czy wskazywanie braków, lecz podkreślanie tego, co uczeń już opanował i zdobył. Niedopuszczalne jest formułowanie oceny na podstawie wyników testów sprawności fizycznej.

OCENA POWINNA BYĆ WYPADKOWA CZTERECH SKŁADOWYCH:

- **chęci**, to znaczący wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań;
- **postępu**, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności;
- **rezultatu**, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

ZASADY OCENIANIA:

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia oraz systematyczność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Ocenianiu podlegają:

- systematyczność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała; aktywność fizyczna;
- zaangażowanie w realizację zadań projektu edukacji
- 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.
- w czasie zajęć rekreacyjnych ocenie podlega wyłącznie zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach.

KRYTERIA OCEN :

Ocena celująca: uczeń jest wzorem do naśladowania, jest punktualny i zdyscyplinowany. Zawsze chętnie bierze udział we wszystkim rodzaju aktywnościach, jest bardzo zaangażowany. Rozumie potrzebę aktywności fizycznej, podnosi swoją sprawność fizyczną, z wielką starannością wykonuje wszystkie ćwiczenia i stosuje się do poleceń. Współdziała w zespole, pomaga innym, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocena bardzo dobra: uczeń jest zdyscyplinowany. Zawsze bierze udział we wszystkim rodzaju aktywnościach, jest zaangażowany. Chce podnosić swoją sprawność fizyczną, wykonuje poprawnie wszystkie ćwiczenia i stosuje się do poleceń. Współdziała w zespole, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocena dobra: Uczeń czasami jest niezdyscyplinowany, ale reaguje na upomnienia. Nie wszystkie formy aktywności wykonuje z zaangażowaniem, większość ćwiczeń wykonuje poprawnie, stosuje się do poleceń, stara się współdziałać w zespole, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocena dostateczna: Uczeń czasami jest niezdyscyplinowany, ale reaguje na upomnienia. Angażuje się tylko w te formy aktywności, które lubi. Wykonuje ćwiczenia, ale robi to z dużą niedokładnością i z niechęcią. Niechętnie działa w grupie, nie myśli o bezpieczeństwie swoim i innych

Ocena dopuszczająca: Uczeń często jest niezdyscyplinowany, ale reaguje na upomnienia. Nie angażuje się w zajęcia, nie przykładą się do ćwiczeń, wykonuje je niepoprawnie. Czasami nie stosuje się do poleceń, nie lubi współpracować w grupie, robi to niechętnie, niekiedy swoim zachowaniem zagraża bezpieczeństwu innych.

Ocena niedostateczna: Uczeń często jest niezdyscyplinowany, nie zawsze reaguje na upomnienia. Nie angażuje się w zajęcia, niechętnie wykonuje ćwiczenia, zdarza się że odmawia wykonania ćwiczeń i poleceń, nie dba o swoje bezpieczeństwo, często swoim zachowaniem zagraża bezpieczeństwu innych.

SPOSÓB INFORMOWANIA O OCENACH:

- Na pierwszej lekcji w roku szkolnym nauczyciel zapoznaje uczniów z przedmiotowymi zasadami oceniania .
- O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani przez wpis do dziennika. Każda ocena jest podsumowana komentarzem słownym.

OBNIŻENIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH ZE WZGLĘDU NA ORZECZENIE LEKARSKIE LUB OPINIE PORADNI PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNEJ

- Uczeń z orzeczeniem lekarskim o trwałej niezdolności do wykonywania ćwiczeń psychoruchowych jest zwolniony z czynnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego na podstawie decyzji dyrektora szkoły (I semestr lub cały rok szkolny).
- Uczeń zwolniony z w/w zajęć jest obowiązany być na lekcji, jeżeli zajęcia te wypadają w środku planu lekcji. W przypadku gdy przypadają one na pierwsze i ostatnie godziny lekcyjne, uczeń może być zwolniony po przedstawieniu pisemnej prośby rodziców o zwolnienie z tych zajęć (nieobecność usprawiedliwiona).
- Uczeń z orzeczeniem lekarskim o częściowej niezdolności do wykonywania ćwiczeń psychoruchowych uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego zgodnie ze wskazaniem lekarskim.

- Uczennica niedysponowana może być zwolniona z wykonywania ćwiczeń o zwiększonej intensywności i trudności. Uczestniczy jednak aktywnie w lekcji wychowania fizycznego.

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i roku szkolnego jest określana na podstawie niżej wymienionych składowych :

I. Aktywność

II. Wiedza

III. Rekreacja

IV. Praca na lekcji

KRYTERIA OCEN

I. AKTYWNOŚĆ – składa się z systematycznego uczestnictwa w lekcji oraz z zaangażowania w tok lekcji.

Kryteria ocen :

- celujący (6) - 80 – 100%
- bardzo dobry (5) - 79 – 65%
- dobry (4) - 64 – 50%
- dostateczny (3) - 49 -35%
- dopuszczający (2) - 34 – 20%
- niedostateczny (1) - Brak czynnego udziału ucznia w zajęciach tj. w stroju sportowym i gotowości do wykonywania zadań, negatywny stosunek do przedmiotu i nauczyciela.

Uwagi :

- **Aktywność**- czynny udział ucznia w zajęciach tj. w stroju sportowym i gotowości do wykonywania zadań.
- Aktywność będzie oceniana dwa razy w semestrze.
- Oceny z aktywności i rekreacji mają decydujący wpływ na ocenę semestralną i końcowo roczną.
- Uczniowi, który otrzyma minimum 15 plusów zostanie podwyższona ocena z aktywności o jeden stopień (każdy minus niweluje plus).
- Uczeń ma możliwość dwukrotnego braku stroju w ciągu semestru
- Nieobecność i brak aktywnego udziału w zajęciach spowodowane wyłącznie zwolnieniem lekarskim nie jest brane pod uwagę.
- Plusy zdobywają uczniowie przez cały okres za wszelkie przejawy zaangażowania: czynny udział w zajęciach wychowania fizycznego, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, duży zasób wiedzy i umiejętności, zdyscyplinowanie, udział w rozgrywkach wewnątrz i zewnątrz szkolnych, stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych,
- Za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych na poziomie powiatu uczeń otrzymuje 2 plusy, rejonu 3 plusy,
- Za systematyczne uczestnictwo na zajęciach pozalekcyjnych uczeń otrzymuje 2 plusy,
- Minusy przy niechętnym bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach, braku dyscypliny, nieodpowiedniego przygotowania do zajęć (brak zmiennego obuwia lub ciemna podeszwa oraz zbyt krótka bluzka i spodenki, nieściągnięta biżuteria, nieupięte włosy).

II. WIEDZA

Uczeń otrzymuje oceny częściowe za :

- prezentacje multimedialną
- referat
- sprawdzian, test
- aktywny udział w lekcji (**plusy : 6 - celujący, 5 - bardzo dobry**)

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
2. wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
3. omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
4. definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
2. dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
3. ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
4. wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
2. wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
3. opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
4. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
5. wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
2. przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
3. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfbal, tchoukball);
4. planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
5. wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
6. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
7. wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
8. wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
2. wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
3. opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
4. opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
5. wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
3. potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
4. opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
5. organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

IV. Edukacja zdrowotna

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
2. wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
3. wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
4. wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
5. wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;
6. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
7. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
8. wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
10. omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

2.W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
2. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
3. dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
4. opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

V. Kompetencje społeczne ucznia

1. wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
2. wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
3. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
4. wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
5. wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
6. omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

III. REKREACJA

Podstawą wystawienia oceny semestralnej z zajęć rekreacyjnych jest systematyczność i aktywny w nich udział.

Kryteria ocen :

- celujący (6) - aktywne uczestnictwo we wszystkich zajęciach w danym okresie (bez jakichkolwiek zwolnień)
- bardzo dobry (5) - opuszczone od 1 – 2 lekcji
- dobry (4) - opuszczone od 3 – 4 lekcji
- dostateczny (3) - opuszczone od 5 – 7 lekcji
- dopuszczający (2) - opuszczone od 8 – 10 lekcji
- niedostateczny (1) - opuszczone od 11 i więcej lekcji

Uwagi :

- każda nieobecność (nieusprawiedliwiona i usprawiedliwiona) oraz brak stroju sportowego ma wpływ na obniżenie oceny z zajęć rekreacyjnych.
- uczeń na zajęciach rekreacyjnych ma możliwość zdobycia plusów za aktywne uczestnictwo (5 plusów redukuje jedną nieobecność bądź jeden brak stroju).

IV. PRACA NA LEKCJI

- za przejawy zaangażowania w różne formy aktywności na lekcji uczeń ma możliwość otrzymania pozytywnej oceny

UWAGI KOŃCOWE

1. Uczeń, jak wynika ze statutu szkoły, ma obowiązek reprezentować szkołę na zawodach sportowych
2. Uczeń, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i osiągnął znaczący sukces (minimum 3 miejsce w powiecie) może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień.
3. Uczniowi, który został wytypowany do reprezentowania szkoły w zawodach sportowych i z przyczyn nieusprawiedliwionych nie przystąpił do zawodów, obniża się ocenę końcoworoczną o jeden stopień.
4. Uczniowie, którzy ze względu na zły stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego są zobowiązani do dnia 30 września bądź do końca okresu feryjnego danego roku szkolnego przedłożyć dyrekcji szkoły zwolnienie lekarskie. Na tej podstawie zostaje wystawiona decyzja o zwolnieniu ucznia z czynnego brania udziału w wychowaniu fizycznym.
5. Uczeń może być nieklasyfikowany z wychowania fizycznego z powodu nieobecności przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na zajęcia dydaktyczne w całym roku szkolnym (postępowanie przy egzaminie klasyfikacyjnym reguluje statut szkolny).
6. Każda ocena jest podsumowana komentarzem słownym