



PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W VI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM  
W BYDGOSZCZY

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

PZO są zgodne z WZO (rozdział VII Statutu), które opracowano na podstawie: Ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2018 r., poz. 2245), Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (D. U. 2019 poz. 373), Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz szkoły branżowej II stopnia (D. U. z 2018 r., poz.467)

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także **systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

Ocenę z wychowania fizycznego ustala się po spełnieniu wszystkich podanych niżej kryteriów.

**1. Postawa wobec przedmiotu i zaangażowanie.**

a) Przygotowanie do lekcji i frekwencja.

- zakres materiału z lekcji, na których uczeń był nieobecny– usprawiedliwiony musi nadrobić we własnym zakresie lub w ramach konsultacji (w okresie 2 tygodni),
- nieobecności nieusprawiedliwione obniżają ocenę,
- więcej, niż dwukrotny brak stroju w semestrze powoduje każdorazowo ocenę niedostateczną,
- analiza frekwencji i przygotowania ucznia do zajęć – 1 lub 2 oceny w semestrze.

b) Stopień aktywności na zajęciach ( uczeń otrzymuje + lub –).

- praca na lekcji, aktywność i zaangażowanie podczas wykonywania ćwiczeń,
- systematyczny udział w zajęciach,
- wywiązywanie się z postawionych zadań,
- działania z własnej inicjatywy (np. sędziowanie),



- zaangażowanie poprzez przeprowadzenie dowolnej części lekcji ( np. ćwiczeń kształtujących),
- wywiązywanie się z obowiązku szkolnego (rzetelne uczestnictwo w zajęciach, spóźnienia),
- uczeń, który zebrał „trzy plusy” otrzymuje ocenę bardzo dobrą (5), natomiast po otrzymaniu „trzech minusów” otrzyma ocenę niedostateczną (1).

c) Dyscyplina.

- wykonywanie poleceń nauczyciela i dbałość o sprzęt sportowy.
- przestrzeganie regulaminów, przepisów, zasad bezpieczeństwa.

d) Udział w organizacji imprez sportowych (np. pomoc w organizacji rozgrywek międzyklasowych, turniejów, pokazów, zawodów).

## 2. Sprawność fizyczna.

- a) przystąpienie do wszystkich testów sprawnościowych,
- b) wykonanie dwóch prób w testach z gier zespołowych (uczeń otrzymuje ocenę za lepiej wykonaną próbę),
- c) wykonanie wybranego przez ucznia zestawu ćwiczeń w testach z gimnastyki,
- d) przystąpienie do testu sprawności fizycznej w obu semestrach.

## 3. Aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna.

- a) reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych ( podnosi ocenę końcową o jeden stopień),
- b) systematyczny udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę,
- c) osiągnięcia sportowe szkolne i udział w rozgrywkach międzyklasowych.

## 4. Postęp rozwoju sprawności fizycznej i wydolności.

- a) porównanie wyników testów i prób przeprowadzonych na początku i na końcu roku szkolnego (na podstawie testu sprawności K. Zuchory i testów lekkoatletycznych).
- b) codzienna praca nad własną sprawnością i wydolnością, analiza uzyskanych wyników.

## 5. Wiadomości z zakresu:

- a) edukacja zdrowotna - dbałości o ciało, zdrowie, w tym zdrowego stylu życia i postawy ciała, profilaktyka zdrowia.
- b) poznania i kształtowania własnych zdolności motorycznych ( gibkości, koordynacji ruchowej, wytrzymałości, siły, szybkości, skoczności ) i wydolności organizmu.



- c) zasad bezpieczeństwa w trakcie lekcji i poza szkołą oraz obowiązków regulaminowych.
- d) zasad kulturalnego kibicowania i gry „fair- play”.
- e) przepisów gier zespołowych i innych dyscyplin.

#### **6. Postęp umiejętności z zakresu:**

- a) sędziowanie wybranych gier sportowych.
- b) podstaw techniki i taktyki gier zespołowych ( np. piłka siatkowa, koszykowa).
- c) lekkoatletyki ( np. technika startu niskiego).
- d) gimnastyki ( np. przewroty, stanie na rękach, skoki przez przyrządy).
- e) innych form aktywności ruchowej.

Uczeń, który poprawi swój wcześniejszy wynik z testów sprawnościowych otrzyma wyższą ocenę, jeśli nie poprawi wyniku lub zostanie on bez zmian, uczeń otrzyma taką samą ocenę jak wcześniej.

Najważniejszą cechą oceny z wychowania fizycznego jest funkcja motywująca do osiągnięcia celów wychowania fizycznego. Powinna, więc stawać się motorem kształtowania postaw autoedukacyjnych, prozdrowotnych, dawać dużo relaksu i przyjemności, ale motywować do wykonywania trudnych i wymagających ćwiczeń. Kształtują one przecież osobowość wychowanka, umiejętność pokonywania własnych słabości, wytrwałe dążenie do celu, odwagę, świadomą samodyscyplinę i dążenie do doskonałości.

Kryteria i zasady wystawiania poszczególnych ocen śródrocznych oraz końcoworocznych z wychowania fizycznego.

#### **1. Ocena niedostateczna:**

Ta ocena nie powinna być stosowana, ponieważ wszystkie środki, które są stosowane w mobilizowaniu ucznia do pracy nad sobą, powinny taką ocenę wykluczyć (wyjątek stanowi ocena za aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz postawę, niesportowe zachowanie i nieprzestrzeganie regulaminów). Wyjątkowo za szczególne lekceważenie przez ucznia przyjętych zasad realizacji zadań na lekcji wychowania fizycznego dopuszcza się stosowanie oceny niedostatecznej częściowej lub semestralnej.



## 2. Ocena dopuszczająca:

Jest nieprzygotowany do zajęć ( brak stroju). Obniża się jego sprawność motoryczna. Wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wiadomości. Nie potrafi określić poziomu własnej sprawności i możliwości jej rozwoju. Otrzymuje oceny niedostateczne za systematyczność, aktywność i postęp. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu (liczne nieobecności i spóźnienia).

## 3. Ocena dostateczna:

Wykazuje spadek sprawności motorycznej. Ma braki w wymaganych umiejętnościach i wiadomościach. Nie potrafi określić poziomu sprawności. Otrzymuje niskie oceny za systematyczność, aktywność i postęp. Ma niezaliczone sprawdziany umiejętności ruchowych. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu (liczne nieobecności i spóźnienia). Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. Często jest nieobecny na zajęciach. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

## 4. Ocena dobra:

Utrzymuje sprawność motoryczną na względnie stałym poziomie. Mimo dużych możliwości nie wykazuje osiągnięć w rozwoju sprawności motorycznej i umiejętności sportowych. Ma niezaliczone sprawdziany umiejętności ruchowych. Podejmuje próby oceny własnej sprawności i posiada podstawowe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Otrzymuje niskie lub średnie oceny za aktywność i postęp. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Dość często jest nieobecny na zajęciach.

## 5. Ocena bardzo dobra:

Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach. Systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną lub ma wysoką sprawność motoryczną i utrzymuje ją na stałym poziomie. Systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe lub ma wysokie umiejętności i utrzymuje je na stałym poziomie. Wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć. Potrafi posługiwać się normami sprawności i dokonuje samooceny. Swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach. Otrzymuje wysokie oceny za aktywność i postęp. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

## 6. Ocena celująca:

Jak na ocenę bardzo dobrą. Reprezentuje własną szkołę w zawodach sportowych. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i w środowisku propagując zdrowy styl życia. Otrzymuje bardzo wysokie oceny za aktywność i postęp.



# VI Liceum Ogólnokształcące w Bydgoszczy im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich

📍 ul. Staszica 4, 85-014 Bydgoszcz 📞 +48 52 327 03 71 🌐 vilo.bydgoszcz.pl

Podwyższenie oceny z wychowania fizycznego jest możliwe po spełnieniu wyżej wymienionych kryteriów oraz warunków i trybu zawartych w WZO.

Formy oceniania osiągnięć edukacyjnych:

- testy sprawności fizycznej,
- sprawdziany umiejętności praktycznych,
- obserwacja zaangażowania ucznia na lekcji,
- analiza frekwencji,
- analiza zachowań i dyscypliny,
- samoocena ucznia.

Warunki i tryb poprawy ocen śródrocznych i końcoworocznych.

Uczeń ma prawo odwołać się od proponowanej przez nauczyciela oceny z wychowania fizycznego spełniając następujące warunki:

- frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego sięga minimum 90%,
- wszystkie nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego są usprawiedliwione,
- uczeń ma zaliczone wszystkie przewidziane i zapowiedziane sprawdziany praktyczne jeśli ubiega się o ocenę celującą z wychowania fizycznego spełnia w/w kryteria,
- posiada z zachowania minimum ocenę dobrą.

Jeśli uczeń spełnia powyższe wymogi może w ciągu 5 dni złożyć wniosek o podwyższenie przewidywanej oceny z wychowania fizycznego. Wszystkie szczegóły dotyczące procedur i trybu uzyskiwania oceny wyższej znajdują się w WZO.