

## Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego w XII Liceum Ogólnokształcącym

### 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, uczeń powinien posiadać wiedzę i umiejętności, które umożliwią:

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 po pracy umysłowej i fizycznej.
5. Przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

### Metodyka oceniania

Ocenianie odbywa się w trzech płaszczyznach:

1. Poziom sprawności fizycznej
2. Postawa ucznia
3. Frekwencja

### Poziom sprawności fizycznej

#### *Wymagania*

- stałe kształtowanie poziomu zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- systematyczne podnoszenie poziomu umiejętności
- doskonalenie poziomu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego
- nabywanie umiejętności samousprawniania

#### *Formy i narzędzia oceniania*

- Poziom postępu kształtowania zdolności kondycyjno - koordynacyjnych, których wyznacznikiem jest poziom i postęp w rozwoju: siły, szybkości, wytrzymałości, mocy, zwinności i zręczności. Narzędziem służącym sprawdzeniu poziomu zdolności jest Karta Sprawności Fizycznej Ucznia.
- Poziom umiejętności ruchowych - przyswojenie właściwej techniki ruchu oraz dodatkowo taktyki w grach. Wyznacznikiem jest stopień i postęp opanowania czynności ruchowych zaobserwowanych podczas gry, zadań kontrolno - oceniających, testów umiejętności ruchowych, sprawdzianów okresowych i końcowych.

## WF w XII Liceum Ogólnokształcącym w Łodzi

- Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, objawiającymi się znajomością określonej tematyki o rozwoju fizycznym, higienie, hartowaniu, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce w grach, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach i przepisach, zasadach czystej gry, zasadach sportowego kibicowania. Formą oceny są samodzielne prowadzenie rozgrzewki, rozmowy, dyskusje, referaty i prezentacje multimedialne.
- Umiejętności samousprawniania – stopień opanowania, umiejętności organizowania zajęć rekreacyjnych w czasie wolnym, samodoskonalenia własnej sprawności. Formą oceny jest samodzielne prowadzenie fragmentów lekcji o charakterze rekreacyjnym.

### Postawa ucznia

#### *Wymagania*

- aktywny udział w zajęciach i współuczestniczenie w ich organizacji
- przestrzeganie „Regulaminu lekcji wychowania fizycznego”
- przestrzeganie „Regulaminu korzystania z obiektów sportowych AZS
- właściwa współpraca w grupie – praktyczne wdrażanie postawy "fair-play,,
- pomoc słabszym uczniom
- odpowiedzialny stosunek do spraw zdrowia i higieny
- ruchowa inwencja twórcza

#### *Formy i narzędzia oceniania*

- Postawa ucznia objawiająca się zaangażowaniem i kreatywnością na zajęciach lekcyjnych i pozaszkolnych, stosunkiem do przedmiotu, dbałością o zdrowie, unikaniem nałogów, przestrzeganiem regulaminów i obowiązków uczniowskich, życzliwym stosunkiem do innych.

### Frekwencja

#### *Wymagania*

- punktualność
- systematyczne uczęszczanie na lekcje

#### *Formy i narzędzia oceniania*

- Frekwencja – systematyczne i aktywne uczestniczenie w zajęciach wychowania fizycznego.
- Punktualne przybywanie na zajęcia.
- Przy ocenie frekwencji nie ma znaczenia czy obecność była usprawiedliwiona czy nieusprawiedliwiona. W uzasadnionych indywidualnych przypadkach (np. kontuzja sportowa) nauczyciel nie będzie wliczał tej nieobecności do ogólnej frekwencji. Formą sprawdzania jest systematycznie prowadzona kontrola frekwencji przez nauczycieli wychowania fizycznego.

**Wymagania na poszczególne oceny (semestralne, roczne)**

Celująca – uczeń **całkowicie** wywiązuje się ze **wszystkich** zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub osiąga wysokie wyniki w klubie sportowym.

Bardzo dobra – uczeń **całkowicie** wywiązuje się ze **wszystkich** zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

Dobra – uczeń **całkowicie** wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej **dwóch** z poniższych wymagań.

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

## WF w XII Liceum Ogólnokształcącym w Łodzi

Dostateczna – uczeń **całkowicie** wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej **jednym** z poniższych wymagań.

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

Dopuszczająca – uczeń **minimalnie** wywiązuje się z **pojedynczych** zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

Niedostateczna – uczeń nie wywiązuje się z **żadnych** zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

**Nauczyciele wychowania fizycznego XII LO**

**mgr Wojciech Ulatowski**  
**mgr Grzegorz Nowacki**  
**mgr Piotr Grabia**

## Wymagania na poszczególne oceny (zapis tabelaryczny)

	6 (cel)	5 (bdb)	4 (db)	3 (dst)	2 (dop)	1 (ndst)
	uczeń w <b>pełni</b> wywiązuje się ze <b>wszystkich</b> zadań	uczeń w <b>pełni</b> wywiązuje się ze <b>wszystkich</b> zadań	uczeń w <b>pełni</b> wywiązuje się tylko z <b>dwóch</b> zadań	uczeń w <b>pełni</b> wywiązuje się tylko z <b>jednego</b> zadania	uczeń <b>minimalnie</b> wywiązuje się z <b>pojedynczych</b> zadań	uczeń nie wywiązuje się z <b>żadnych</b> zadań
<b>Poziom sprawności fizycznej</b>	Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.					
<b>Postawa ucznia</b>	Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.					
<b>Frekwencja</b>	Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.					
<b>Tylko na ocenę 6 (cel)</b>	Reprezentuje naszą szkołę w zawodach sportowych lub osiąga wysokie wyniki w sporcie wyczynowym.					