

Zasady obowiązujące na zajęciach wf-u

1. **Roczne lub semestralne zwolnienie musi być dostarczone do końca września.** Po tym terminie zwolnienia nie będą respektowane , a uczeń nie będzie klasyfikowany na koniec roku/semestru. Wyjątek stanowią szczególne sytuacje, np. urazów ,długotrwałych chorób i.t.p.
2. **Uczeń nie może bez uprzedniego powiadomienia** (telefonicznie lub na piśmie) przez rodziców/opiekunów **nie stawić się na zajęciach wf-u.** Taka nieobecność będzie traktowana jak ucieczka bez możliwości usprawiedliwienia.
3. Rodzice mogą **2 razy w semestrze** zwolnić z zajęć(uczeń otrzymuje wówczas minimalną liczbę pkt. obowiązujących w danym miesiącu za obecność na zajęciach) następnie zwolnienia są traktowane, jak nieobecność, chyba, że uczeń jest na sali podczas lekcji wf-u , tylko nie uczestniczy w ćwiczeniach.
4. **Frekwencja jest rozliczana w każdym miesiącu – na ocenę !**
Ocena ta, ma taką samą wagę ,jak pozostałe.
Uczeń ma możliwość (np. po chorobie lub kiedy zapomni stroju i.t.p.) uzyskać punkty za frekwencję , jeżeli będzie obecny podczas zajęć .
5. Przykładowa punktacja za frekwencję:
Jeżeli w miesiącu są **4-ry** zajęcia można uzyskać **100 pkt.** , kiedy bierze się czynny udział we wszystkich zajęciach.
Za jedną 2 godziną lekcję: od 15 do 25 pkt. za czynny udział w zajęciach,
Lub od 10 do 15 pkt.za obecność lub ćwiczenie bez stroju

Prawa i obowiązki ucznia

1. Uczeń ma obowiązek przestrzegania zasad obowiązujących na lekcjach wychowania fizycznego zawartych w załączniku nr 3 Regulaminu oceniania i promowania oraz Przedmiotowego Systemu Oceniania z wychowania fizycznego.
2. Uczeń ma obowiązek aktywnie uczestniczyć w lekcji wychowania fizycznego.
3. Uczeń oceniany jest za wysiłek wkładany z wywiązywania się z obowiązków:
 - a) z przygotowania do lekcji- uczeń ma prawo dwa razy w semestrze nie być przygotowany do zajęć (brak stroju). Za każde następne nieprzygotowanie uczeń otrzymuje minus. Trzy minusy- ocena niedostateczna. Uczeń, który w semestrze nie otrzymał ani jednego minusa dostaje ocenę bardzo dobrą.
 - b) z umiejętności ruchowych- w semestrze przeprowadza się cztery sprawdziany oceniane w skali 1-6 przeliczane ze skali procentowej. Uczeń ma obowiązek zaliczyć wszystkie sprawdziany. Ma prawo poprawić ocenę niedostateczną (po lekcjach)
 - c) z postawy na lekcjach wychowania fizycznego (aktywności, inwencji, higieny, stopnia zdyscyplinowania i wiadomości). Uczeń zdobywa plusy- trzy plusy ocena bardzo dobra.

Przejazd uczniów na zajęcia

1. Jeżeli lekcje wychowania fizycznego są ostatnimi zajęciami to wyjazd odbywa się środkami komunikacji miejskiej lub pieszo, **całą grupą pod opieką nauczyciela**. Po zakończeniu zajęć uczniowie wracają do domu samodzielnie.
2. Uczniowie przed wyjazdem ze szkoły na zajęcia czekają na nauczyciela przy wejściu do szkoły.
3. Wszyscy uczniowie w drodze na zajęcia lub z zajęć wychowania fizycznego, są zobowiązani do przestrzegania przepisów kodeksu ruchu drogowego oraz poleceń wydawanych przez nauczyciela.
4. Bezwzględnie zabrania się uczniom: samowolnego opuszczania miejsca gdzie odbywają się zajęcia, oddalania się od grupy podczas dojazdu (dojścia) na zajęcia. Indywidualnego przejazdu samochodem, rowerem. Zabierania do samochodu innych uczniów.

Ocena osiągnięć edukacyjnych.

- **Beep test.** Wielostopniowy test biegowy, sprawności krążeniowo-oddechowej.

Test polega na przemieszczaniu się w określonym tempie między pachołkami oddalonymi od siebie o 20m. Tempo biegu wyznaczone jest przez sygnał z odtwarzacza.



Badany staje na linii w pozycji startowej wysokiej. Test rozpoczyna się truchtem, a kończy szybkim biegiem. Szybkość biegu będzie regulowana za pomocą rytmicznych dźwięków z odtwarzacza. Badany porusza się tak, aby w momencie usłyszenia sygnału znajdował się na jednym lub drugim końcu 20-metrowego odcinka (wystarczająca jest niedokładność do 2m 2 razy pod rząd). Należy dotknąć stopą linii na końcu odcinka, zawrócić bez zwłoki i biec w przeciwnym kierunku. Początkowo prędkość poruszania się jest mała, lecz będzie ona stopniowo z każdą minutą rosła. Celem badanego jest utrzymanie podawanego rytmu tak długo, jak tylko potrafi. Badany zatrzymuje się, gdy nie może dłużej utrzymać ustalonego rytmu lub czuje się niezdolny do zakończenia kolejnego odcinka.

Uczeń ma za zadanie zapamiętać liczbę podawaną na tablicy lub przez odtwarzacz w momencie, gdy się zatrzymał.

- **Test sprawności motorycznej-** wybrane elementy z Eurofit

Siła eksplozywna - skok w dal z miejsca

Sposób wykonania.

Badany staje na linii z lekko rozstawionymi stopami, ugina kolana i zamachem ramion wykonuje energiczny skok odbijając się nogami od podłoża. Lądowanie na obie stopy - w innym przypadku skok powinien być powtórzony. Wynikiem jest odległość mierzona od linii odbicia do miejsca zetknięcia się pięt z podłożem..

Szybkość biegowa i zwinność - bieg wahadłowy 10 x 5 metrów

Sposób wykonania.

Badany staje za linią o długości 1,2 m, której końce są zaznaczone przy pomocy gumowych słupków. W odległości 5 m od tej linii znajduje się druga linia podobnie zaznaczona. Na sygnał startowy badany biegnie jak najszybciej do drugiej linii i wraca. Pokonuje wahadłowo 10 odcinków, przekraczając za każdym razem linię obydwiema stopami. Wynikiem jest pomiar czasu z dokładnością do 0.1 sek.

Pomiary będą wykonywane na początku roku szkolnego w środku i na końcu. Wyniki na karcie badania będą stanowiły indywidualną ocenę postępów .

- **Dziesiątka** - jest to 10 minut ciągłego biegu w dowolnym tempie.

W miesiącach wrześniu i październiku nie więcej niż 2 w ciągu lekcji (dnia).

W kolejnych miesiącach nie więcej niż 4.

Aby zaliczyć: 12

Aby otrzymać ocenę dobrą (4): 20

Aby otrzymać ocenę bardzo dobrą (5): 25

Aby otrzymać ocenę celującą (6): 3% najlepszych wyników w szkole

- **Umiejętności techniczne** - oceniane będą za poprawność wykonania.
- **Próby wysiłkowe** (bieg, skok, rzut) oceniane będą w odniesieniu do poprzednich wyników.

Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego

w Podkowieńskim Liceum Ogólnokształcącym nr 60

Metodyka oceniania

Ocenianie odbywa się w trzech płaszczyznach:

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

Poziom sprawności fizycznej

Wymagania

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

Formy i narzędzia oceniania

- o Poziom postępu kształtowania zdolności kondycyjno - koordynacyjnych, których wyznacznikiem jest poziom i postęp w rozwoju: siły, szybkości, wytrzymałości, mocy, zwinności i zręczności.
- o 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.
- o 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.
- o 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

- o aktywny udział w zajęciach i współuczestniczenie w ich organizacji
- o właściwa współpraca w grupie – praktyczne wdrażanie postawy "fair-play,,
- o pomoc słabszym uczniom
- o odpowiedzialny stosunek do spraw zdrowia i higieny
- o ruchowa inwencja twórcza

Formy i narzędzia oceniania

- o 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

- o punktualność
- o systematyczne uczęszczanie na lekcje

Formy i narzędzia oceniania

- o Frekwencja – systematyczne i aktywne uczestniczenie w zajęciach wychowania fizycznego.
- o Punktualne przybywanie na zajęcia.
- o 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.

- o 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.
- o 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.
- o Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.
- o 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.

- o 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.
- o 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.
- o 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.

- o 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.
- o 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.
- o Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

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

- o 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.
- o 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.
- o Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

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

- o 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.
- o 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.
- o Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 50% lekcji wychowania fizycznego.

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

- o 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.
- o 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.
- o Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 50% lekcji wychowania fizycznego.

• Ocena aktywności w czasie lekcji WF

Ocena bieżąca aktywności w skali dwustopniowej (+/-):

(+) plus otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,

(-) minus otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń.

Ocena semestralna (miesięczna itp.) z obszaru oceniania „Aktywność” w skali szkolnej (6-1):

6 – duża liczba plusów bez minusów,

5 – duża liczba plusów i mała minusów,

4 – przewaga plusów nad minusami,

3 – przewaga minusów nad plusami,

2 – duża liczba minusów i mała plusów,

1 – duża liczba minusów bez plusów.

Określenie „duża liczba” i „mała liczba” wynika z odniesienia do liczby plusów zdobytych przez zespół klasowy

- Wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji, organizacja lub udział w zajęciach pozalekcyjnych, udział w zawodach międzyszkolnych lub pomoc przy ich organizacji oraz promowanie sportu w szkole doceniane będzie (+) plusami.

W przypadku dużej liczby plusów podniesieniem oceny o stopień.