

Uniwersyteckie Liceum Ogólnokształcące
w Toruniu

Zasady oceniania z wychowania fizycznego

I Podstawa prawna

Zasady oceniania z wychowania fizycznego w Uniwersyteckim Liceum Ogólnokształcącym w Toruniu zostały opracowane w oparciu o następujące dokumenty: Statut ULO, podstawa programowa, program nauczania, Ustawa o Systemie Oświaty, Ustawa Prawo Oświatowe, Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 roku w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Dz.U.2019 pozycja 273

II Zasady oceniania

Podczas ustalania oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę zaangażowanie, postęp i wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.

III Cele oceniania

Celem oceniania z zajęć wychowania fizycznego jest:

- 1) wspomaganie rozwoju psychoruchowego ucznia,
- 2) motywowanie do dalszej pracy,
- 3) diagnozowanie sprawności motorycznej,
- 4) diagnozowanie umiejętności technicznych i taktycznych w toku nauczania,
- 5) ustalenie śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej.

IV Ocenianie bieżące i klasyfikacyjne

1. Podczas roku szkolnego uczniowie podlegają ocenie bieżącej podczas lekcji, klasyfikacyjnej (dwa razy w roku) i rocznej (raz w roku szkolnym). Podczas ustalania oceny decydujące będą następujące wymagania edukacyjne:
 - 1) Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków. Postawa wobec przedmiotu.
 - 2) Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć.
 - 3) Postawa wobec współwiczących, współdziałanie w grupie.
 - 4) Świadome działanie w kierunku rozwoju własnego organizmu.
 - 5) Aktywność fizyczna, inwencja twórcza i dyscyplina podczas zajęć.
 - 6) Frekwencja, systematyczność, zaangażowanie w sportowe życie szkoły.
 - 7) Postęp i stopień opanowania umiejętności technicznych, taktycznych i wiadomości, programowo przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z założeniami, indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami uczniów.
 - 8) Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
 - 9) Rozwój motoryczny, postęp i celowe działanie rozwojowe zgodne z indywidualnymi możliwościami.

- 10) Znajomość form czynnego wypoczynku, aktywnego spędzania wolnego czasu.
- 11) Wiadomości służące monitorowaniu zdrowia i rozwoju fizycznego.
- 12) Posługiwanie się językiem przedmiotu.
- 12) Zaangażowanie w sportowe wydarzenia w szkole, mieście, regionie. Pełnienie roli zawodnika, kibica, wolontariusza, organizatora.
- 13) Stosowanie nowoczesnych metod wspomagających rozwój, monitorujących zdrowie i kondycję fizyczną.
- 14) Udokumentowana aktywność pozalekcyjna w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę, kluby i stowarzyszenia sportowe.

2. Kryteria ocen

1) Ocena niedostateczna (1). Uczeń:

- nie spełnia wymagań minimum programowego i jest daleki od ich spełnienia,
- charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny,
- unika lekcji wf (nieobecności nieusprawiedliwione na lekcjach wf),
- wykazuje się niską frekwencją na lekcjach wf (poniżej 50% wszystkich odbytych lekcji wf w semestrze).

2) Ocena dopuszczająca (2). Uczeń:

- posiada wiadomości oraz umiejętności w zakresie wymagań na poziomie podstawowym, ale musi korzystać ze wsparcia nauczyciela,
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- wykonuje ćwiczenia niedokładnie i niedbale,
- wykazuje się niskim poziomem wiadomości z zakresu wf, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym,
- na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- unika lekcji wf (nieobecności usprawiedliwione i nieusprawiedliwione na lekcjach wf),
- wykazuje się słabą frekwencją na lekcjach wf (w granicach 51- 60% wszystkich odbytych lekcji wf w semestrze i roku)

3) Ocena dostateczna (3). Uczeń:

- posiada wiadomości oraz umiejętności z poziomu podstawowego i wykazuje się nimi na miarę swoich możliwości fizycznych,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z brakami technicznymi, bez płynności ruchu,

- w jego wiadomościach z zakresu wf i samooceny są znaczne braki, nie potrafi wykonać elementów technicznych,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu, jest mało zaangażowany podczas zajęć,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego w postawie i stosunku do wf,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, akcjach związanych z aktywnością fizyczną (dzień sportu, dzień zdrowia, aktywna szkoła, itp.), wykazuje brak zainteresowania nimi,
- wykazuje się słabą frekwencją (obecność czynna i bierna na 61 - 70% wszystkich odbytych w semestrze lekcji).

4) Ocena dobra (4). Uczeń:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach,
- zna materiał programowy, biernie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje ćwiczenia z błędami, mało płynnie, niepewnie oraz z małymi potknięciami technicznymi,
- posiada wiadomości i potrafi je wykorzystywać w praktyce z pomocą nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, sporadycznie bierze udział w akcjach związanych z aktywnością fizyczną (dzień sportu, dodatkowe zajęcia sportowe itp.), wykazuje zainteresowanie nimi,
- wykazuje się dobrą frekwencją (obecność czynna i bierna na 71 - 80% wszystkich odbytych lekcji wf w semestrze).

5) Ocena bardzo dobra (5). Uczeń:

- posiada wiadomości i umiejętności techniczne, potrafi je wykorzystać i zastosować na miarę swoich możliwości fizycznych,
- uczeń wykonuje ćwiczenia według wskazań nauczyciela, świadomie doskonali swoje umiejętności,
- posiada ogólne wiadomości na temat poszczególnych dyscyplin i umie je wykorzystać np. w sędziowaniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, jest zdyscyplinowany i obowiązkowy,
- uczestniczy w rozgrywkach szkolnych, angażuje się w sportowe życie szkoły,
- dba o higienę osobistą, jest zawsze przygotowany do lekcji,
- wykazuje wysoką frekwencję na lekcjach wf (81% - 90% obecności na wszystkich odbytych w semestrze lekcjach wf).

6) Ocena celująca (6). Uczeń:

- posiada wiadomości i umiejętności ze wszystkich poziomów wymagań z wf,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, jest współorganizatorem i aktywnym

uczestnikiem akcji związanych z aktywnością fizyczną (dzień sportu, dzień zdrowia, aktywna szkoła, szkoła z klasą itp.), wykazuje bardzo duże zainteresowanie nimi,

- z zaangażowaniem reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych, powiatowych i wojewódzkich,
- służy pomocą nauczycielowi na lekcjach wf, jest kreatywny,
- swą wzorową postawą i zachowaniem wyróżnia się na lekcji wf, jest zawsze przygotowany do lekcji,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- wykazuje bardzo wysoką frekwencją na lekcjach wf (91 – 100% obecności odbytych w semestrze).

3. Dodatkowe uwagi na temat oceniania bieżącego i klasyfikacyjnego

- 1) **UWAGA:** Do frekwencji brane są pod uwagę wszystkie nieobecności zarówno usprawiedliwione (w tym zwolnienia od rodzica, lekarskie) i nieusprawiedliwione. Nieobecność nie jest liczona, jeżeli uczeń w tym czasie uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (np. wyjazdy klasowe, zawody, konkursy, olimpiady).
- 2) Uczeń jest **NIEKLASYFIKOWANY** jeżeli absencja wyniesie ponad 50% nieobecności na lekcjach wychowania fizycznego. Aby zaliczyć przedmiot należy złożyć do Dyrekcji Szkoły podanie z prośbą o egzamin klasyfikacyjny. Termin i sposób przeprowadzenia egzaminu zostaje wyznaczony administracyjnie zgodnie ze Statutem Szkoły.
- 3) **UWAGA dziewczęta:** niedyspozycja nie jest powodem do zwolnienia z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego. Zwolnienie będzie honorowane tylko od lekarza specjalisty. Uczennica podczas niedyspozycji może być zwolniona z forsownych ćwiczeń fizycznych lub czynnego uczestnictwa w zajęciach na basenie.

4. Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych

1) Ocena za umiejętności:

- Celująca (6) – spełnia warunki na ocenę „5” i potrafi omówić technikę. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, potrafi asekurować oraz zachęca innych do ćwiczeń. Potrafi wykonywać elementy wykraczające poza podstawowe umiejętności nauczania objęte programem.
- Bardzo dobra (5) – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są estetyczne i harmonijne.
- Dobra (4) – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i pewnie, z małymi błędami technicznymi.
- Dostateczna (3) – uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela.
- Dopuszczająca (2) – ćwiczenie wykonywane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji, na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie, nie wykazywał zaangażowania i wysiłku w jego nauczanie.

- Niedostateczna (1) – uczeń przystępując do sprawdzianu nie powinien otrzymać takiej oceny, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny mobilizować ucznia.

2) Ocena za postęp w sprawności fizycznej:

- Ocena celująca (6) – wybitna poprawa wyniku lub utrzymanie wyniku na poziomie pozwalającym na udział w zawodach i zajmowanie wysokich miejsc.
- Ocena bardzo dobra (5) – uczeń uzyskuje wynik lepszy od osiągniętego wcześniej lub podtrzymuje wysoki wynik.
- Ocena dobra (4) – uczeń jest zaangażowany w wykonanie zadania, jednak uzyskuje wynik na poziomie poprzedniego sprawdzianu kontrolnego lub nieznacznie osiąga wynik lepszy w jednej z prób testowych.
- Ocena dostateczna (3) – uczeń utrzymuje wynik na poziomie kontrolnym.
- Ocena dopuszczająca (2) – uczeń uzyskuje wynik słabszy od poprzedniego, spowodowany lekceważącym podejściem do sprawdzianu, bez zaangażowania i wysiłku.
- Ocena niedostateczna (1) – uczeń przystępujący do sprawdzianu nie otrzymuje takiej oceny. Uczeń może otrzymać ocenę „1” w przypadku odmowy wykonania zadania pomimo motywacji ze strony nauczyciela.

3) Ocena za wiadomości:

- Ocena celująca (6) – uczeń posiada wiadomości ponadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej. Posługuje się językiem przedmiotu. Świadomie stosuje swoją wiedzę w praktyce. Zna zasady i przepisy mające zastosowanie podczas zajęć.
- Ocena bardzo dobra (5) – uczeń posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej. Stosuje ją w praktyce. Zna zastosowanie ćwiczeń w rozwoju fizycznym.
- Ocena dobra (4) – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu wybranych aspektów kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej. Umie wykorzystać je w praktyce z pomocą nauczyciela.
- Ocena dostateczna (3) – uczeń posiada braki w wiadomościach, a posiadanych nie potrafi wykorzystać w praktyce. Nie posługuje się językiem przedmiotu.
- Ocena dopuszczająca (2) – uczeń posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej, lekceważy zasady bezpieczeństwa podczas wysiłku fizycznego.
- Ocena niedostateczna (1) – uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej, a w ciągu roku nie przejawia żadnej ochoty na jej poszerzenie.

5. Dodatkowe uwagi na temat oceniania umiejętności, postępu w sprawności fizycznej oraz wiedzy

- 1) **UWAGA:** Ocenę „1” za umiejętności stawiamy wówczas, gdy uczeń, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji, zachęty ze strony nauczyciela, nie chce przystąpić do sprawdzianu lub w trakcie zadania przerywa wykonywanie, nie chce go dalej kontynuować lub ponowić.
- 2) **UWAGA:** Uczeń w każdym semestrze wykonuje sprawdziany swojej sprawności fizycznej, których wyniki są porównywane do sprawdzianów zanotowanych w okresie wcześniejszym. Do sprawdzianów tych zlicza się: wybrane próby lekkoatletyczne – bieg na 60 m, 100 m, 600 m, 800 m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy), próby skocznościowe i siłowe, Test wytrzymałościowy Coopera itp. oraz wyniki Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (wybrane próby). Cechy

motoryczne podlegające ocenie: siła, szybkość, zwinność, moc, gibkość, wytrzymałość.

- 3) Uczniowie w II semestrze roku szkolnego wykonują testy sprawności fizycznej niepodlegające ocenie bieżącej (nowelizacja podstawy programowej 1.09.2023 r.). Testy sprawnościowe obejmują:
- a) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - b) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - c) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
 - d) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły
- 4) Uczeń podczas roku szkolnego otrzymuje oceny bieżące wagi 1.
- 5) Uczeń za aktywność, czynny udział w lekcji, systematyczność (frekwencję) 2 razy w roku, pod koniec każdego semestru, otrzymuje ocenę bieżącą wagi 3 wg systemu:

Ocena	Procentowy czynny udział w lekcjach
celująca	91% - 100%
bardzo dobra	81 % - 90%
dobra	71% - 80%
dostateczna	61% - 70%
dopuszczająca	51% - 60%
niedostateczna	poniżej 50% uczeń jest nieklasyfikowany

- 6) Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. poz. 373, z późn. zm.) przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- 7) Ocena śródroczna i roczna jest wynikiem średniej uzyskanej z ocen bieżących:

Ocena śródroczna/roczna	Średnia ważona ocen bieżących
Ocena niedostateczna	1 - 1,75
Ocena dopuszczająca	1,76 - 2,55
Ocena dopuszczająca plus	2,56 – 2,65
Ocena dostateczna	2,66 – 3,55
Ocena dostateczna plus	3,56 – 3,65
Ocena dobra	3,66 – 4,55

Ocena śródroczna/roczna	Średnia ważona ocen bieżących
Ocena dobra plus	4,56 – 4,65
Ocena bardzo dobra	4,66 – 5,50
Ocena celująca	5,51 – 6,00

8) Roczna ocena klasyfikacyjna wystawiana jest bez plusów.

V Zasady podwyższenia oceny z wychowania fizycznego

1. Uczeń za sportową aktywność szkolną i poza szkolną otrzymuje dodatkową celującą ocenę bieżącą wagi 1, 2 lub 3, zgodnie z poniższymi wytycznymi.

Ocena za wolontariat sportowy
Wagi 1 za 1-2 dni wolontariatu
Wagi 2 za 3-5 dni wolontariatu
Wagi 3 za 6 i powyżej dni wolontariatu

Ocena za zawody sportowe
Wagi 1 za udział w zawodach
Wagi 2 za udział w finale zawodów
Wagi 3 za miejsca 1-3 w zawodach sportowych

2. Uczniowie czynnie, systematycznie trenujący sport w klubach i stowarzyszeniach sportowych, którzy udokumentują swoją aktywność, raz w semestrze otrzymują dodatkową bieżącą ocenę celującą wagi 3.

VI Informowanie uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych i sposobach ich sprawdzania oraz wynikach osiągniętych przez ucznia

1. Sposoby i zasady informowania uczniów:

- 1) Zapoznanie uczniów z zasadami oceniania z wychowania fizycznego na pierwszych lekcjach w nowym roku szkolnym – wymagania edukacyjne;
- 2) Każdorazowe udostępnienie zasad oceniania na prośbę uczniów i rodziców;
- 3) Jawność postępów ucznia, systematyczne ocenianie w e-dzienniku;
- 4) Korespondencja;
- 5) Konsultacje.

2. O przewidywanej ocenie rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani za pomocą e-dziennika, dwa tygodnie przed zakończeniem roku, zgodnie z kalendarium szkoły.

3. Sposoby informowania rodziców:

- 1) Przez e-dziennik i stronę internetową szkoły;
- 2) Zebranie ogólnoszkolne;

- 3) Zebranie klasowe;
- 4) Indywidualna rozmowa z inicjatywy nauczyciela bądź rodzica;
- 5) Rozmowa telefoniczna;
- 6) Informacja poprzez wychowawcę, dyrektora, pedagoga.

4. Dodatkowe uwagi

- 1) Uczniowie posiadający długotrwałe, całkowite lub częściowe (np. basen) zwolnienia lekarskie (semestralne lub roczne), decyzją Dyrektora Szkoły uzyskują status osoby zwolnionej z czynnego uczestnictwa w danych zajęciach wychowania fizycznego. Zamiast oceny semestralnej i rocznej otrzymują zapis – ZWOLNIONA/ZWOLNIONY (Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.).
- 2) Status ucznia ZWOLNIONEGO z zajęć wychowania fizycznego obowiązuje od daty wydania decyzji przez Dyrektora Szkoły.
- 3) Uczniowie posiadający długotrwałe zwolnienia lekarskie z wykonywania określonych ćwiczeń, np. biegów długo lub krótkodystansowych, przewrotów, skoków itp. przedkładają dokument zwalniający nauczycielowi wychowania fizycznego. Ograniczenia zdrowotne nie wpływają negatywnie na ocenę śródroczną i roczną ucznia.