

# **WEWNĘTRZNY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZS 28 W WARSZAWIE 2023-2024**

Na lekcjach wychowania fizycznego uczeń jest oceniany w następujących obszarach:

- Ćwiczenia i zadania praktyczne
- Projekty pozaszkolne
- Aktywność

## **ĆWICZENIA I ZADANIA PRAKTYCZNE**

W tym obszarze nauczyciel może oceniać wszelkie przejawy aktywności ucznia oraz jego stosunek do przedmiotu. Za swoje zaangażowanie w lekcje w-f uczeń może: otrzymać oceny (celujący, bardzo dobry, dobry) za:

- wykonywanie zadań poleconych przez nauczyciela
- wykonywanie ćwiczeń na miarę swoich możliwości
- współpraca w zespole

otrzymać oceny ( dostateczny, dopuszczający, niedostateczny) za;

- negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, unikanie ćwiczeń
- lekceważący stosunek do wskazówek i poleceń nauczyciela
- odmawianie pomocy w organizacji lekcji przez ucznia (np. sędziowanie)

Nauczyciel w tym obszarze może przeprowadzić także zapowiedziane wcześniej pisemne sprawdziany z wiedzy teoretycznej, zdobywanej na lekcjach w-f. ( np. przepisy gier, sygnalizacja w sędziowaniu, technika i taktyka gier, wiadomości z zakresu higieny, anatomii człowieka, metod treningowych, działań prozdrowotnych, pierwszej pomocy i edukacji zdrowotnej ).

Uczniowie, którzy z przyczyn od siebie niezależnych nie mogli zaliczyć sprawdzianu w wyznaczonym terminie (nieobecność usprawiedliwiona lub zwolnienie lekarskie z ćwiczeń), są zobowiązani uzyskać zaliczenie w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły bądź zakończenia zwolnienia.

## **AKTYWNOŚĆ**

Obszar ten ocenia ucznia pod względem jego przygotowania do zajęć, a więc posiadania właściwego stroju sportowego. Na czas lekcji w-f uczeń powinien przebrać się w strój sportowy: koszulkę, spodenki lub dres oraz odpowiednie obuwie (ubiera się stosownie do miejsca ćwiczeń, pory roku i pogody ).

Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń i niećwiczący również mają obowiązek zmiany obuwia na sportowe – zamienne jeśli ich grupa ma zajęcia na sali sportowej. Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze do zgłoszenia braku stroju (każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną). W tym obszarze uczeń może także otrzymać ocenę za prowadzenie części lekcji np. rozgrzewki czy stretchingu.

## **PROJEKTY POZASZKOLNE**

Uczniowie, którzy wykazują aktywność w rozgrywkach szkolnych i pozaszkolnych, propagują zdrowy tryb życia i działają na rzecz szeroko pojętej Kultury Fizycznej mogą za te działania otrzymać dodatkowe oceny.

## **OCENA SEMESTRALNA I ROCZNA**

Ocena końcowa semestralna lub roczna z w-f jest średnią cząstkowych z poszczególnych obszarów. Pozwala to nawet uczniom mniej sprawnym fizycznie uzyskać ocenę bardzo dobrą z przedmiotu jeśli systematycznie uczęszczają na zajęcia i aktywnie w nich uczestniczą. Poniżej 50 % nieobecności ucznia w semestrze lub roku szkolnym, na lekcjach w-f może być podstawą do nieklasyfikowania ucznia z przedmiotu.

Wartość średniej przekłada się na ocenę wg poniższego zestawienia:

od mniej niż 46% punktów= niedostateczny

od 46-59 % punktów = dopuszczający

od 60-74% = dostateczny

od 75-89% punktów= dobry

od 90-97% punktów= bardzo dobry

od 98- 100% punktów = celujący.

Nauczyciel ma prawo ustalić ocenę klasyfikacyjną wyższą lub niższą, nawet jeśli wartość średniej odbiega od wymienionych wyżej o +/- 0,02 .

## **KRYTERIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**

### **Ocena celująca**

Ocenę celującą mogą uzyskać uczniowie, którzy otrzymali bardzo dobre lub celujące oceny cząstkowe, reprezentowali szkołę w imprezach sportowych co najmniej na szczeblu międzyszkolnym, zajęli w tych zawodach wysokie lokaty.

Ocenę celującą mogą również otrzymać uczniowie, którzy mają 100% aktywnej obecności na lekcjach i uzyskali bardzo dobre oceny cząstkowe, a także uczniowie, którzy aktywnie uczestniczą w lekcjach, otrzymują bardzo dobre oceny cząstkowe, trenują w pozaszkolnych klubach lub stowarzyszeniach sportowych i osiągają sukcesy sportowe na szczeblu województwa, kraju. . Potrafi poprowadzić część lekcji np. ćwiczenia kształtujące, uspokajające, rozciągające. Potrafi poprowadzić rozgrzewkę specjalistyczna np. ćwiczenia z piłkami. Bardzo dobrze zna przepisy zespołowych gier sportowych i potrafi je wykorzystać w sędziowaniu. Uczeń posiada wiedzę dotyczącą teorii wf, anatomii, fizjologii, historii i psychologii sportu

poruszanych podczas edukacji zdrowotnej i potrafi ją wykorzystać podczas zajęć "ścieżka zdrowia" np. układając plan żywieniowy lub plan treningowy

### **Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który prowadzi higieniczny i sportowy tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych o charakterze rekreacyjno-sportowym. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest zawsze przygotowany do zajęć. Potrafi poprowadzić część lekcji np. ćwiczenia kształtujące, uspokajające, rozciągające. Potrafi poprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną np. ćwiczenia z piłkami. Bardzo dobrze zna przepisy zespołowych gier sportowych i potrafi je wykorzystać w sędziowaniu. Uczeń posiada wiedzę dotyczącą teorii wf, anatomii, fizjologii, historii i psychologii sportu poruszanych podczas edukacji zdrowotnej i potrafi ją wykorzystać podczas zajęć "ścieżka zdrowia" np. układając plan żywieniowy lub plan treningowy z małą pomocą nauczyciela.

### **Ocena dobra**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, którego postawa, aktywność i przygotowanie do lekcji nie budzą większych zastrzeżeń, ale też nie wpływają na podwyższenie oceny.

Potrafi poprowadzić część lekcji z niewielkimi błędami (np. ćwiczenia kształtujące, uspokajające, rozciągające). Zna przepisy zespołowych gier sportowych, ale nie zawsze potrafi je zastosować. Uczeń posiada podstawową wiedzę dotyczącą anatomii, fizjologii, historii i psychologii sportu poruszanych podczas edukacji zdrowotnej i potrafi ją wykorzystać podczas zajęć "ścieżka zdrowia" np. układając plan żywieniowy lub plan treningowy ze znaczną pomocą nauczyciela.

### **Ocena dostateczna**

Otrzymuje uczeń, którego postawa i aktywność na zajęciach budzą zastrzeżenia. Unika pozalekcyjnych zajęć sportowo - rekreacyjnych. Zadania i ćwiczenia na lekcji wykonuje bez zaangażowania lub ich unika. Pomaga w organizacji lekcji, gdy nie ma stroju (np. sędziowanie).

Uczeń w stopniu znikomym posiada wiedzę dotyczącą teorii sportu, anatomii, fizjologii, historii i psychologii sportu poruszanych podczas edukacji zdrowotnej.

### **Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który jest nieaktywny na lekcjach. Ma lekceważący stosunek do wychowania fizycznego. Odmawia pomocy w organizacji lekcji, gdy nie ma stroju, a jest na lekcji (np. sędziowanie). Uczeń nie jest zainteresowany wiedzą dotyczącą teorii sportu, anatomii, fizjologii, historii i psychologii sportu poruszanych podczas edukacji zdrowotnej.

### **Ocena niedostateczna (uczeń uzyskał średnią ważoną 0-1,74)**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego i bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Odmawia pomocy w organizacji lekcji jak nie ma stroju, a jest obecny (np. sędziowanie). Uczeń nie jest zainteresowany wiedzą dotyczącą teorii sportu, anatomii, fizjologii, historii i psychologii sportu poruszanych podczas edukacji zdrowotnej.

## ZWOLNIENIA Z LEKCJI W-F

Każdy uczeń zwolniony z ćwiczeń z powodów zdrowotnych, zobowiązany jest do przedstawienia przed lekcją w-f aktualnego zwolnienia lekarskiego. Uczniowi na prośbę rodziców przysługują 1 godzina zwolnienia z w-fu po całotygodniowej nieobecności z powodów zdrowotnych.

Przedstawienie zwolnienia z ćwiczeń na lekcji w-f nie zwalnia ucznia z obowiązku uczestnictwa (obecności) w lekcji. Decyzję o zwolnieniu z obecności podejmuje dyrektor szkoły w uzgodnieniu z rodzicami ucznia i na ich pisemną prośbę. Zwolnienie to może mieć miejsce tylko w takiej sytuacji gdy lekcje w-f są pierwszymi lub ostatnimi lekcjami ucznia w danym dniu.

Uczeń ma prawo dwa razy w ciągu semestru do nie ćwiczenia. Każdy kolejny brak stroju może być karane oceną niedostateczną w obszarze aktywność.

Decyzję o zwolnieniu ucznia z ćwiczeń na lekcjach W-F na cały semestr lub rok szkolny, podejmuje dyrektor szkoły, na pisemną prośbę rodziców ucznia, popartą zwolnieniem lekarskim i pozytywną opinią nauczyciela w-f.