

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, STANOWIĄCY ZAŁĄCZNIK DO WSO**

**PSO z wychowania fizycznego obejmuje:**

- I. Cele oceniania.**
- II. Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych.**
- III. Sposób informowania uczniów i rodziców (prawnych opiekunów) o wymaganiach edukacyjnych.**
- IV. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów.**
- V. Ustalenia w sprawie terminu i formy poinformowania rodziców i uczniów o przewidywanych ocenach klasyfikacyjnych.**
- VI. Warunki i tryb uzyskania wyższych niż przewidywane rocznych ocen klasyfikacyjnych.**
- VII. Warunki i sposób przekazywania rodzicom informacji o postępach i trudnościach ucznia w nauce.**
- VIII. Uwagi końcowe.**

### **I. Cele oceniania.**

1. Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego.
2. Udzielanie uczniowi pomocy w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju fizycznego.
3. Motywowanie ucznia do dalszych postępów.
4. Dostarczanie rodzicom (prawym opiekunom) i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w spełnianiu wymagań edukacyjnych oraz o specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.
- 6.

### **II. Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych.**

Wymagania edukacyjne, zawierające wykaz umiejętności i wiedzy z wychowania fizycznego odpowiadające poszczególnym stopniom szkolnym:

#### **Wymagania konieczne ( stopień dopuszczający)**

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym
- Ćwiczenia uczeń wykonuje niedbale i z dużymi błędami technicznymi
- Posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej, wykazuje duże braki w znajomości przepisów sportowych, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
- Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP
- Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników
- Nie potrafi samodzielnie dobrać ćwiczeń dla wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku

- Prowadzi niehigieniczny i niesportowcy tryb życia ( nałogi: palenie papierosów, picie alkoholu )
- Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, są to lekcje nieusprawiedliwione
- Często jest nieprzygotowany do lekcji, unika zajęć pozalekcyjnych z wychowania fizycznego

### **Wymagania podstawowe ( stopień dostateczny )**

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi
- Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych
- Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP
- Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego
- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji
- Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, wykazuje brak zainteresowania nimi

### **Wymagania rozszerzające ( stopień dobry )**

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy
- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, wykazuje postępy w usprawnieniu
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi
- Posiada wiadomości oraz potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela
- Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych
- Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP
- Jego zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą żadnych zastrzeżeń
- Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego
- Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych

### **Wymagania dopełniające ( stopień bardzo dobry )**

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- Jest bardzo sprawny fizycznie lub wykazuje znaczne postępy sprawności
- Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych
- Systematycznie doskonalą swoją sprawność fizyczną i motoryczną, wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP
- Nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, jest przygotowany do lekcji
- Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych, osiąga sukcesy w zawodach sportowych
- Prowadzi sportowy tryb życia

### **Wymagania wykraczające ( stopień celujący )**

- Uczeń doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych itp.

- Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych
- Przejawia dbałość o własne zdrowie i ciało, dba o higienę osobistą
- Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych
- Czynnie uczestniczy w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym na terenie szkoły
- Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu powiatu, województwa, regionu lub kraju

### **III. Sposób informowania uczniów i rodziców (prawnych opiekunów) o wymaganiach edukacyjnych.**

1. Nauczyciel wychowania fizycznego-aerobiku, na początku każdego roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych, wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania.
2. W tym celu nauczyciel zapoznaje uczniów, na pierwszej lekcji z przedmiotu wychowanie fizyczne-aerobik, z wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne stopnie oraz z PSO.
3. Potwierdzeniem zapoznania się uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz z PSO, jest czytelny podpis ucznia złożony na odpowiedniej liście.
4. Rodzice (prawni opiekunowie) według swoich potrzeb, zapoznają się z wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne stopnie i PSO podczas swoich wizyt w szkole.

### **IV. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów.**

1. Sposoby i formy bieżącego oceniania wiedzy i umiejętności ucznia:
  - a) praktyczne sprawdziany umiejętności
  - b) testy umiejętności
  - c) sprawdziany teoretyczne
  - d) aktywność na lekcji
  - e) postępy z przedmiotu
2. Sposoby i terminy poprawiania ocen bieżących i śródrocznych:
  - a) uczeń ma obowiązek aktywnie uczestniczyć w lekcji
  - b) uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do lekcji aerobiku jeden raz w semestrze. Uczeń, który nie zgłosił żadnego nieprzygotowania w semestrze i systematycznie uczęszcza na lekcje aerobiku, otrzymuje stopień bardzo dobry z aktywności. Zgłoszenie trzeciego nieprzygotowania skutkuje oceną niedostateczną z aktywności.
  - c) uczeń ma prawo poprawiać 1 raz każdą ocenę częściową w terminie dwóch tygodni od daty otrzymania tej oceny. Ocena z poprawy jest wpisywana do dziennika obok oceny uzyskanej przez ucznia po raz pierwszy. Przy ustalaniu przez nauczyciela oceny śródrocznej i rocznej uwzględniane są dwie oceny częściowe z danego sprawdzianu umiejętności lub testu.
  - d) uczeń nieobecny na sprawdzianie, zalicza daną partię materiału na następnych zajęciach z aerobiku. W przypadkach dłuższej nieobecności, termin sprawdzianu ustalany jest indywidualnie dla takiego ucznia.
  - e) uczeń jest zobowiązany poprawić śródroczną ocenę niedostateczną z wychowania fizycznego, w terminie do końca marca

3. Ocena klasyfikacyjna roczna z wychowania fizycznego jest oceną uwzględniającą umiejętności i wiedzę ucznia z całego roku szkolnego.
4. **Ocena śródroczna i roczna** z wychowania fizycznego w grupach dziewcząt realizujących program innowacji pedagogicznej z wychowania fizycznego, **jest średnią ważoną ze stopni śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego** ( 2 godziny lekcyjne tygodniowo) **i aerobiku** ( 1 godzina lekcyjna tygodniowo), przy czym wagi tych stopni wynoszą odpowiednio 2: 1. Stopień śródroczny i roczny wystawiany jest po wzajemnej konsultacji obu nauczycieli uczących w danej grupie dziewcząt.
5. Uczniowie reprezentujący szkołę w zawodach sportowych o randze co najmniej powiatowej i będący laureatami tych zawodów ( miejsca od 1 do 3) lub uczniowie reprezentujący szkołę w zawodach o randze co najmniej wojewódzkiej, mają podwyższoną o jeden stopień ocenę roczną z wychowania fizycznego.

***System oceniania z wychowania fizycznego nie jest rozwiązaniem ostatecznym. Należy go ulepszać, zmieniać jeżeli zachodzi taka potrzeba. Stała analiza przyjętych zasad oceniania ma gwarantować ich prawidłowość i słuszność.***

#### **V. Ustalenia w sprawie terminu i formy poinformowania rodziców i uczniów o przewidywanych ocenach klasyfikacyjnych.**

1. Na dwa tygodnie przed rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej, nauczyciel zobowiązany jest poinformować ucznia o przewidywanej dla niego ocenie klasyfikacyjnej. Ocena ta wpisywana jest do dziennika lekcyjnego w ostatniej kolumnie. Wychowawca klasy przekazuje uczniom i rodzicom informacje o przewidywanych stopniach rocznych uczniów.
2. Rodzic (prawny opiekun) jest informowany o przewidywanych ocenach klasyfikacyjnych rocznych w terminach wynikających z terminarza pracy szkoły. Z reguły potwierdzeniem jest własnoręczny podpis złożony przez rodzica w dzienniku lekcyjnym w części: notatki. Brak potwierdzenia w postaci własnoręcznego podpisu zarówno przez ucznia, jak i rodzica (prawnego opiekuna) jest wyrazem akceptacji oceny przewidywanej przez nauczyciela.
3. O przewidywanej ocenie niedostatecznej z wychowania fizycznego uczeń i rodzic (opiekun prawny) jest informowany w terminie na 4 tygodnie przed posiedzeniem klasyfikacyjnym rady pedagogicznej.

#### **VI. Warunki i tryb uzyskania wyższych niż przewidywane rocznych ocen klasyfikacyjnych.**

1. Nieobecności nieusprawiedliwione na lekcjach wychowania fizycznego, w tym także aerobiku, nie przekraczają 10 % wszystkich lekcji.
2. W klasyfikacji śródrocznej uczeń uzyskał ocenę nie niższą niż przewidywana przez nauczyciela w klasyfikacji rocznej.
3. Uczeń zalicza sprawdziany w zapowiedzianym terminie. Zwalnia go z tego obowiązku tylko choroba, potwierdzona usprawiedliwieniem.
4. Z w/w sprawdzianów umiejętności, uczeń uzyskuje oceny pozytywne.
5. Uczniowie, którzy chcieliby uzyskać wyższą niż przewidywana ocenę klasyfikacyjną, zgłaszają ten fakt nauczycielowi, bezpośrednio po poinformowaniu ich o ocenach przewidywanych przez nauczyciela.

6. Nauczyciel informuje uczniów o warunkach uzyskania oceny wyższej. W tym celu przypomina wymagania edukacyjne odpowiadające poszczególnym ocenom szkolnym.
7. Po analizie, nauczyciel ustala zakres materiału, z którego powinien przygotować się uczeń, chcąc uzyskać wyższą niż przewidywana ocenę klasyfikacyjną.
8. Aby otrzymać ocenę wyższą niż przewidywana ocena klasyfikacyjna, **uczeń musi wykonać odpowiednio przygotowany sprawdzian umiejętności motorycznych, fizycznych i teoretycznych**, odpowiadający ocenie, o jaką się ubiega.
9. Sprawdzanie umiejętności i wiedzy ucznia, w celu ustalenia spełnienia wymagań na ocenę wyższą niż przewidywana, odbywa się w terminie nie późniejszym niż tydzień przed posiedzeniem klasyfikacyjnym Rady Pedagogicznej i w formie ustalonej przez nauczyciela.
10. Po sprawdzeniu spełnienia wymagań, nauczyciel ustala ocenę klasyfikacyjną i informuje o niej ucznia.
11. Uczniowi, który z przyczyn usprawiedliwionych nie był obecny w wyznaczonym przez nauczyciela terminie sprawdzenia jego umiejętności i wiedzy, nauczyciel wyznacza nowy termin –nie krótszy niż trzy dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej.
12. Uczeń, który z przyczyn nieusprawiedliwionych nie był obecny na sprawdzeniu umiejętności i wiedzy, otrzymuje ocenę przewidywaną.

## **VII. Warunki i sposób przekazywania rodzicom informacji o postępach i trudnościach ucznia w nauce.**

1. Sposoby przekazywania rodzicom informacji o postępach i trudnościach ucznia w nauce:

Informacje o postępach i trudnościach ucznia w nauce rodzice (prawni opiekunowie) uzyskują na:

- a) zebraniach informacyjnych
- b) w czasie spotkań w „pierwsze poniedziałki”
- c) w czasie indywidualnych kontaktów z nauczycielami.

2. Warunki przekazywania rodzicom informacji:

- a) obowiązkowa obecność rodziców na zebraniach informacyjnych oraz w zależności od potrzeb kontaktowanie się z nauczycielami w „pierwsze poniedziałki” miesiąca
- b) rodzic nieobecny na zebraniach, jest zobowiązany co najmniej dwukrotnie w ciągu roku szkolnego (przed klasyfikacją śródroczną i roczną) skontaktować się osobiście z wychowawcą klasy po uprzednim uzgodnieniu terminu.

## **VIII. Uwagi końcowe.**

1. PSO podlega ewaluacji.

**ANEKS DO  
PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA  
OPRACOWANY PRZEZ NAUCZYCIELA AEROBIKU**

**Aneks** dotyczy grup dziewcząt, realizujących program innowacji pedagogicznej z wychowania fizycznego pt. „Aerobik- sportem całego życia” w wymiarze jednej godziny lekcyjnej z trzech przypadających na wychowanie fizyczne tygodniowo. Program innowacji realizowany jest w **klasach I –III Liceum Ogólnokształcącego**.

**Ad. II. Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych  
śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych.**

**Do wymagań koniecznych ( stopień dopuszczający )** dodaje się:

- Uczeń nie opanował materiału programowego z aerobiku w stopniu dostatecznym
- Uczeń niedbale wykonuje proste układy LO z dużą pomocą nauczyciela
- Uczeń nie stara się zrozumieć, ani zapamiętać zasad obowiązujących w aerobiku
- Uczeń nie potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia kształtującego dla wybranej grupy mięśniowej

**Do wymagań podstawowych ( stopień dostateczny )** dodaje się:

- Uczeń opanował materiał programowy z aerobiku na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- Wykonuje proste układy LO z pomocą nauczyciela
- Popołnia błędy podczas łączenia kroków metodą piramidy
- Potrafi zaproponować i wykonać z drobnymi błędami ćwiczenia kształtujące izolowane dla niektórych, wybranych grup mięśniowych

**Do wymagań rozszerzających ( stopień dobry )** dodaje się:

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy z aerobiku
- Potrafi wskazać największe grupy mięśniowe w swoim ciele oraz zaproponować dla tych grup ćwiczenia kształtujące, popołniając przy ich wykonaniu małe błędy techniczne
- Posiada znajomość metody piramidy w odniesieniu do kroków aerobiku
- Potrafi samodzielnie wykonać z uwzględnieniem zasad metodyki tworzenia układów, prosty układ LO trwający ok. 5min.

**Do wymagań dopełniających ( stopień bardzo dobry )** dodaje się:

- Uczeń całkowicie opanował elementy aerobiku objęte programem nauczania innowacji pedagogicznej
- Posiada dużą znajomość zasad tworzenia układów LO i HI/LO zgodnie z zasadami metodyki
- Potrafi zaproponować i wykonać z drobnymi błędami technicznymi, izolowane ćwiczenie kształtujące dla wybranej grupy mięśniowej z obciążeniem i bez

**Do wymagań wykraczających ( stopień celujący )** dodaje się:

- Uczeń doskonale opanował elementy aerobiku objęte programem nauczania innowacji pedagogicznej
- Posiada rozległą znajomość zasad tworzenia układów LO i HI/LO zgodnie z zasadami metodyki
- Potrafi zaproponować i bezbłędnie wykonać izolowane ćwiczenie kształtujące z obciążeniem i bez dla wybranej grupy mięśniowej

Opracowała Krystyna Wąs