

**I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. MARII
SKŁODOWSKIEJ – CURIE W PILE**

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Wychowanie fizyczne

dla klas I – III
I Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej – Curie
w Pile

SPIS TREŚCI

I.	Podstawa prawna.....	3
II.	Założenia ogólne przedmiotowych zasad oceniania.	3
III.	Kryteria wymagań przedmiotowych.	4
1.	Obszary podlegające ocenie.	4
2.	Sposoby i zasady sprawdzania, ocenienia osiągnięć oraz postępów w nauce.....	6
3.	Warunki ubiegania się o roczną ocenę klasyfikacyjną niż przewidywana	7
4.	Wymagania na poszczególne oceny	7
5.	Przedmiotowy regulamin oceniania	9
IV.	Wymagania programowe dla dziewcząt	10
V.	Wymagania programowe dla chłopców	14
VI.	Procedura uzyskiwania zwolnień z realizacji zajęć wychowania fizycznego	18
VII.	Załączniki	21

I. Podstawa prawna.

Przedmiotowe Zasady Oceniania są zgodne z:

1. **Rozporządzeniem MEN z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.u.2017 poz.1534);**
2. **Ustawą z dnia 20 lutego 2015 r. o zmianie ustawy o Systemie Oświaty i niektórych ustaw (Dz. U. z 2015 r. poz. 357);**
3. **Rozporządzeniem MEN z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 30 sierpnia 2012 r., poz. 977); ze zmianami i sprostowaniem błędów w brzmieniu nadanym przez rozporządzenie MEN z dnia 23 sierpnia 2007 r. (Dz. U. Nr 157, poz. 1100)**
załącznik 4 - podstawa programowa kształcenia ogólnego dla liceów ogólnokształcących, liceów profilowanych, techników, uzupełniających liceów kształcących i techników uzupełniających;
4. Statutem I LO w Pile.
5. Autorskim programem nauczania wychowania fizycznego w I LO – Sport, Rekreacja i Zdrowie.

II. Założenia ogólne przedmiotowych zasad oceniania.

Zgodnie z Ustawą o Systemie Oświaty z dnia 20 lutego 2015r. (Rozdział 3a, art. 44b, ust. 3), „**ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia**”, określone w PZO, „**polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej (...) i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę.**”

Przedmiotowe zasady oceniania mają na celu:

1. Informowanie ucznia o poziomie osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju poprzez poznanie własnego poziomu sprawności fizycznej i umiejętności,
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku i samodoskonalenia się,
4. Dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i uzdolnieniach ucznia,
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.
6. Uświadomienie uczniom braków w zakresie umiejętności i wiedzy oraz wdrażanie do samokontroli.
7. Zapewnienie bezpieczeństwa wynikające z niezmienności i zgodności ze standardami.

Ocenianie przedmiotowe obejmuje:

1. Formułowanie przez nauczycieli wymagań edukacyjnych oraz informowanie o nich uczniów i rodziców,
2. Formułowanie trybu oceniania,
3. Bieżące, śródroczne, końcowe ocenianie i klasyfikowanie według skali i w formie przyjętej w szkole jak również warunki poprawiania,
4. Przeprowadzanie egzaminów klasyfikacyjnych

Nauczyciel we wrześniu informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych oraz zasadach i sposobach sprawdzania umiejętności i wiadomości z przedmiotu, obowiązujących w danym roku szkolnym.

III. Kryteria wymagań przedmiotowych.

Ocenianie powinno być:

- rzetelne – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach,
- trafne – dostarczające informacje w ściśle określonym zakresie,
- jasne i zrozumiałe – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom ,
- obiektywne – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, uczniów z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości,
- jawne – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

*

„Przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego (...) należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej” - fragment Rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015 r.

1. Obszary podlegające ocenie.

Ocena semestralna i roczna obejmuje:

➤ Stopień opanowania wymagań edukacyjnych:

- a) w zakresie kształtowania umiejętności:
 - wykorzystania zdolności koordynacyjno – kondycyjnych,
 - działania na rzecz zdrowia,
 - doskonalenia sprawności fizycznej i pomiaru indywidualnego postępu osiągnięć ucznia,
 - ruchowych (technicznych i taktycznych) nabytych w toku nauczania,
 - organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych przez uczniów,
 - organizacji i sędziowania współzawodnictwa sportowego.

b) w zakresie zdobywania, przekazywania i wykorzystania wiadomości:

- z Edukacji Zdrowotnej,
- o organizacji różnych zajęć ruchowych,
- o historii sportu i olimpizmu,
- o walorach turystycznych i rekreacyjnych naszego regionu.

➤ Aktywność, a w tym:

- zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań lekcyjnych zbliżone do maksymalnych swoich możliwości,
- ruchową i organizacyjną inwencję twórczą,
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
- uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych (kołach sportowo-rekreacyjnych) i pozaszkolnych formach aktywności fizycznej (np.: klubach sportowych),
- zaangażowanie w działalność związaną z szeroko pojętą kulturą fizyczną,
- reprezentowanie klasy, szkoły w zawodach (lub innych formach) sportowych i rekreacyjnych,
- uzyskiwanie znaczących osiągnięć sportowych (uprawiając sporty wyczynowo).
- każdy uczeń przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę na ocenę
- przygotowanie lekcji pokazowych dotyczących ulubionej dyscypliny sportowej(np. osoby trenujące sporty walki, taniec nowoczesny itp.)

➤ Postawę ucznia, a w tym:

- zaangażowanie ucznia w lekcję oraz wysiłek włożony w osiąganie sprawności i umiejętności dostosowany do jego możliwości,
- poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz innych,
- przestrzegania regulaminów korzystania z obiektów sportowych,
- współdziałania i wzajemnej współodpowiedzialności, stosowanie zasad „fair play”, kultura kibicowania,
- samokontroli i samooceny,
- higieny stroju i ciała,
- ruchową inwencję ucznia

➤ Uczestnictwo w zajęciach, a w tym:

- punktualność przychodzenia na zajęcia,
- systematyczność uczęszczania na zajęcia,
- przygotowanie do zajęć.

Ocenie podlega przygotowanie do zajęć, ilość godzin aktywnego uczestnictwa ucznia w zajęciach wychowania fizycznego oraz punktualność. Każdy uczeń ma do wykorzystania w semestrze trzy możliwości niećwiczenia, tzw. N- ki. Trzy spóźnienia - to również wykorzystanie N- ki. Każda nieusprawiedliwiona godzina to także N- ka. Każda kolejna N- ka powyżej trzech skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej.

Nieobecność nie jest liczona jeżeli:

- uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę,
- w przypadkach losowych (np. udokumentowana choroba trwająca 3 dni i więcej).

➤ Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

- Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy, zmienne obuwie sportowe.

2. Sposoby sprawdzania osiągnięć i postępów ucznia:

a) Obowiązująca skala ocen:

- celujący – 6 - cel
- bardzo dobry – 5 - bdb
- dobry – 4 – db
- dostateczny – 3 - dst
- dopuszczający – 2 - dop
- niedostateczny – 1 – ndst
- powyższe oceny mogą być wspomagane plusem „+” i minusem „-” przy ocenie zasadniczej np. 3+, 4-, itp. *(dotyczą tylko ocen bieżących)*
- w przypadku całkowitego zwolnienia ucznia z ćwiczeń lub zwolnienia z uczestnictwa w zajęciach, w dokumentacji wpisuje się odpowiednio na koniec semestru lub roku szkolnego odpowiednio: „zwolniony”, „zwolniona”.

b) Stosowane formy kontroli:

- uczestnictwo w zajęciach,
- obserwacja wkładu pracy oraz postawy ucznia podczas realizacji bieżących zajęć; testy sprawności fizycznej i umiejętności (pomiar wyników, ocena techniki i taktyki wykonywanych zadań) – porównywanie wyników pod kątem dokonanych postępów;
- rozmowy, pogadanki, dyskusje na tematy objęte wymaganiami edukacyjnymi;
- wyznaczone prace domowe, opracowania;
- wykonywane (wcześniej przygotowane) zadania kontrolne, np.: prowadzenie wybranych ćwiczeń, części lekcji, organizacja współzawodnictwa, tworzenie gazetek ściennych itd.;
- monitorowanie udziału ucznia w zajęciach pozalekcyjnych i zaangażowania we współzawodnictwie sportowym;
- analiza osiągnięć i wyników sportowych ucznia.

Klasyfikacja semestralna (śródroczna) i końcoworoczna:

1. Uczeń jest nie klasyfikowany, jeśli opuści powyżej 50% lekcji w semestrze
2. Uczeń nie klasyfikowany ma prawo zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania

3. Warunki ubiegania się o roczną ocenę klasyfikacyjną wyższą niż przewidywana.

1. Uczeń nie posiada godzin nieusprawiedliwionych (w roku szkolnym).
2. Systematycznie uczestniczy w zajęciach - jest przygotowany do zajęć, posiada strój, aktywnie uczestniczy w zajęciach.
3. Wszystkie testy sprawności fizycznej zaliczył zgodnie z terminarzem, a w przypadku nieobecności zgodnie z warunkami zapisanymi w PZO.
4. Udokumentowana aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej
5. Uczeń przystępuje wtedy ponownie do wybranych sprawdzianów cech motorycznych oraz sprawdzianów umiejętności ruchowych.
6. Sprawdziany w ramach możliwości przeprowadzane są na obowiązkowych zajęciach edukacyjnych lub dodatkowych zajęciach po wcześniejszym uzgodnieniu ucznia z nauczycielem terminu sprawdzianu.
7. Chęć ubiegania się o roczną ocenę klasyfikacyjną wyższą niż przewidywana uczeń zgłasza nauczycielowi wychowania fizycznego w momencie wystawienia propozycji oceny.

4. Wymagania na poszczególne oceny (semestralne i roczne)

Ocena celująca (6)

Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Ponadto spełnia przynajmniej jeden z poniższych warunków:

1. Rozwija swoje uzdolnienia systematycznie i aktywnie uczestnicząc w szkolnych pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych lub w zorganizowanych, pozaszkolnych formach aktywności fizycznej, np: klubach sportowych, lekcjach tańca, zajęciach aerobiku i osiąga w nich sukcesy (dokumentacja potwierdzająca w/w uczestnictwo i osiągnięte sukcesy).
2. Wykazuje zaangażowanie w życie sportowe szkoły, bądź też w inne formy aktywności związanych z kulturą fizyczną, np.: opisywanie szkolnych wydarzeń sportowych na stronie internetowej;
3. Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych;
4. Osiąga sukcesy sportowe.

Ocena bardzo dobra (5)

1. Uczeń uczestniczył we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego. Sporadyczne nieobecności mogły jedynie wynikać z poważnych przyczyn zdrowotnych.
2. Zawsze był przygotowany do zajęć (strój, obuwie zmienne).

3. Aktywnie w nich uczestniczył (reagował na polecenia nauczyciela, był zaangażowany w wykonywanie zadań ruchowych do granic swoich możliwości, starał się być kreatywny na zajęciach, współdziałał w grupie, był odpowiedzialny za siebie i za innych).
4. Pracował na doskonaleniu swojej sprawności ruchowej.
5. Zaliczył wszystkie sprawdziany z umiejętności ruchowych w terminie.
6. Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie technicznie: pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie; zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych.
7. Uczeń posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

Ocena dobra (4)

1. Uczeń uczestniczył w większości zajęć wychowania fizycznego. Nieobecności wynikały nie tylko z przyczyn zdrowotnych.
2. Aktywnie w nich uczestniczył (reagował na polecenia nauczyciela, nie zawsze był zaangażowany w wykonywanie zadań ruchowych do granic swoich możliwości, kreatywność na zajęciach była niska), zdarzały się sytuacje, w których uczeń nie ćwiczył.
3. Zaliczył wszystkie testy sprawności w terminie, a ich wyniki starał się poprawiać.
4. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi

Ocena dostateczna (3)

1. Uczeń uczestniczył w większości zajęć wychowania fizycznego. Nieobecności wynikały nie tylko z przyczyn zdrowotnych.
2. Zdarzały się zajęcia, do których był nieprzygotowany.
3. Wykazywał niską aktywność i zaangażowanie w jakiejkolwiek formy ruchu (np. unikał zaangażowania w grę, szukał możliwości unikania ruchu).
4. Nie zaliczył wszystkich testów sprawności w terminie i nie starał się poprawiać uzyskanych wyników.
5. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z błędami technicznymi.
6. Wykazuje małe postępy w rozwijaniu swojej sprawności fizycznej.
7. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej występują luki, a posiadanej wiedzy nie potrafi wykorzystać w praktyce.

Ocena dopuszczająca (2)

1. Uczeń uczestniczył w większości zajęć wychowania fizycznego (frekwencja powyżej 50%). Nieobecności wynikały nie tylko z przyczyn zdrowotnych.
2. Bywał nieprzygotowany do zajęć, często je opuszczał.
3. Wykazywał minimum zaangażowania na zajęciach.
4. Uczeń mało aktywny, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela.
5. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu.
6. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi.

Ocena niedostateczna (1)

1. Uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą.
2. Nie realizuje większości zadań objętych wymaganiami edukacyjnymi, nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności i wiadomości.
3. Świadomie nie podejmuje jakichkolwiek działań podczas zajęć, wykazując lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.
4. Wykazuje rażące braki w zakresie respektowania przepisów BHP, regulaminów obiektów sportowych szkoły lub w zakresie nawyków higieniczno-zdrowotnych.
5. Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę nauczyciela.
6. Regularnie opuszcza zajęcia lekcyjne z przyczyn nieuzasadnionych.

5. Przedmiotowy regulamin oceniania

- Warunkiem wystawienia oceny semestralnej/końcoworocznej z wychowania fizycznego jest aktywne uczestnictwo w zajęciach
- Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
- Uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju sportowego) 3 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
- Dziewczęta w czasie niedyspozycji obowiązują uczestnictwo w zajęciach na miarę swoich możliwości. Wyjątek stanowią osoby ze zwolnieniem (na ten czas) wystawionym przez lekarza.
- Obowiązkiem ucznia jest poinformowanie o zwolnieniu lekarskim nauczyciela wychowania fizycznego i przedstawienie stosownego dokumentu.
- W uzasadnionych przypadkach uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczeń lekarskich, mogą być zwolnieni z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej wyłącznie za zgodą dyrektora szkoły. Decyzję o zwolnieniu z udziału w lekcji dyrektor szkoły podejmuje na podstawie pisemnej prośby oraz przedstawionej, odpowiedniej dokumentacji lekarskiej.
- Usprawiedliwienia mogą być lekarskie lub od rodziców (prawnych opiekunów), z zaznaczeniem, że usprawiedliwienie od rodziców (prawnych opiekunów) może być wypisane maksymalnie na trzy kolejne lekcje po udokumentowanej chorobie i po wykorzystaniu tzw. N-ek.
- Planowany sprawdzian lub test poprzedzony jest lekcjami przygotowawczymi,
- Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, bądź do niego nie przystępuje w ustalonym planem pracy terminie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przybycia do szkoły lub, w szczególnych przypadkach, w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
- Uczeń może dostać ocenę niedostateczną ze sprawdzianu umiejętności, jeżeli nie zaliczył go w ustalonym terminie. Ocenę tę uczeń może poprawić.
- Warunki poprawy oceny ze sprawdzianów:
 - Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość jej poprawy.
 - Uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu po konsultacji z nauczycielem, nie później niż 7 dni przed wystawieniem oceny semestralnej lub rocznej
 - obowiązują obie oceny

- Uczniowie posiadający czasowe częściowe lub stałe częściowe zwolnienie lekarskie z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, w celu uzyskania oceny z określonego zadania, wynikającego z założeń planu pracy:
 - wykonują , ustalone przez nauczyciela, inne, zastępcze, zadania ruchowe lub organizacyjne.
 - mogą uzyskać ocenę z teorii tej dyscypliny, której zadań fizycznie wykonać nie mogą.
- Uczniowie pretendujący do oceny celującej na koniec semestru lub roku, spełniając warunek dotyczący treningów, wyników i osiągnięć sportowych oraz uczestnictwa w innych formach pozaszkolnej aktywności sportowej i rekreacyjnej, zobowiązani są do dostarczenia nauczycielowi odpowiedniego dokumentu zaświadczonego spełnienie punktów powyższego warunku (potwierdzenie uczestnictwa i osiągniętych sukcesów).
- Na lekcjach stosowane będą elementy oceniania kształtującego takie jak: cele, nacobezu, (do każdego sprawdzianu) oraz według uznania nauczyciela : pytania kluczowe, ocena koleżeńska
- Uczeń będzie oceniany za pomocą oceny kształtującej i sumującej.
- Ocena kształtująca to ustny komentarz nauczyciela zawierający wskazówki dla ucznia. Ocena sumująca wyrażona jest stopniem 1,2,3,4,5 lub 6. Ocenie sumującej podlegają sprawdziany, przygotowanie do lekcji, systematyczność udziału w zajęciach lekcyjnych, postęp w rozwoju sprawności fizycznej, udział w zawodach sportowych oraz innych formach aktywności związanych z kulturą fizyczną.

IV. WYMAGANIA PROGRAMOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA DZIEWCZĄT

Klasa I

Lekka atletyka:

1. Bieg na dystansie 50m na czas,
2. Bieg na dystansie 800m na czas.

Gimnastyka:

1. Przewrót w przód z obicia obunóż o nogach prostych do przysiadu podpartego.

Ocena:

- poprawność pozycji wyjściowej
- poprawność odbicia
- technika wykonania przewrotu
- poprawność pozycji końcowej

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Ocena:

- pozycja wyjściowa i tempo wykonania danego elementu,
- technika wykonania przewrotu,
- poprawność pozycji końcowej

3. Stanie na rękach przy drabince (z uniku podpartego lub zamachu jednonóż)

Ocena:

- poprawność pozycji wyjściowej
- poprawność wykonania uniku lub zamachu nogą,
- technika wykonania stania
- poprawność pozycji końcowej

4. Odmyk na drążku

Ocena:

- pozycja wyjściowa
- poprawność wskoku na drążek do podporu przodem,
- technika wykonania odmyku
- pozycja końcowa

5. Skok rozkroczny przez kozła.

Ocena:

- poprawność naskoku na odskocznię,
- poprawność ułożenia rąk na kozle,
- technika wykonania przeskoku,
- poprawność lądowania
- pozycja końcowa

6. Waga przodem na równoważni.

Ocena:

- poprawność wykonania arabeski
- technika wykonania ćwiczenia

7. Półobroty na równoważni:

Ocena:

- tempo wykonania
- poprawność pracy rąk
- technika wykonania ćwiczenia

Piłka siatkowa:

1. Odbicia piłki sposobem górnym nad sobą w kole.

Ocena:

- poprawność postawy siatkarskiej,
- poprawność techniki wykonania odbić,
- ciągłość odbić.

2. Odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą w kole.

Ocena:

- poprawność postawy siatkarskiej,
- poprawność techniki wykonania odbić,
- ciągłość odbić.

3. Zagrywka sposobem dolnym (lub górnym).

Ocena:

- poprawność techniki wykonania podrzutu piłki, uderzenia,
- ilość zagrywek i ich celność,

Piłka koszykowa:

1. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.

Ocena:

- poprawność poruszania się z piłką,
- poprawność wykonania dwutaktu,
- tempo i technika rzutu,
- celność rzutu.

Klasa II

Lekka atletyka:

1. Bieg na dystansie 50m na czas,
2. Bieg na dystansie 800m na czas.

Gimnastyka:

1. Przewrót w przód z odbicia obunóż do rozkroku.

Ocena:

- poprawność pozycji wyjściowej
- poprawność odbicia,
- technika wykonania przewrotu,
- poprawność pozycji końcowej

2. Przewrót w tył o nogach prostych do rozkroku.

Ocena:

- poprawność pozycji wyjściowej
- technika i tempo wykonania przewrotu,
- poprawność pozycji końcowej

3. Łuk napięty z leżenia tyłem.

Ocena:

- poprawność ułożenia rąk
- technika wykonania ćwiczenia

4. Wymyk na drążku do podporu przodem.

Ocena:

- poprawność wejścia na drążek do podporu przodem,
- technika wykonania wymyku
- poprawność pozycji końcowej

5. Siad równoważny na równoważni.

Ocena:

- technika wykonania ćwiczenia.

6. Układ ćwiczeń wolnych.

Ocena:

- stopień trudności ćwiczeń (w przypadku własnego układu)
- poprawność wykonania poszczególnych ćwiczeń,
- dobór elementów łączących (w przypadku własnego układu)
- technika i estetyka wykonania układu

Piłka siatkowa:

1. Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym w kole.

Ocena:

- poprawność siatkarskiej,
- poprawność techniki wykonania odbić,
- ciągłości odbić.

2. Zagrywka tenisowa przez siatkę na wysokości 224.

Ocena:

- poprawność postawy przy zagrywce,
- technika wykonania podrzutu piłki, zamach, uderzenie,
- ilość zagrywek i ich celność

Piłka koszykowa:

1. Rzuty osobiste.

Ocena:

- rodzaj rzutu,
- technika wykonania rzutu,
- celność rzutów.

Klasa III

Lekka atletyka:

1. Bieg na dystansie 50m na czas,
2. Bieg na dystansie 800m na czas.

Gimnastyka:

1. Leżenie przewrotne na przyrządzie.

Ocena:

- technika wykonania leżenia

2. Układ ćwiczeń na równoważni.

Ocena:

- poprawność wejścia na równoważnię
- stopień trudności ćwiczeń (w przypadku własnego układu)
- technika i estetyka wykonania układu,
- poprawność zejścia z równoważni.

3. Wymyk na drążku do podporu przodem, zejście odmykiem do postawy.

Ocena:

- poprawność pozycji wyjściowej
- technika wykonania wymyku,
- technika wykonania odmyku
- poprawność pozycji końcowej

Piłka siatkowa:

1. Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym w trójkach, odległość ćwiczących ok. 5 metrów.

Ocena:

- poprawność techniki przyjęcia piłki i oddania jej sposobem górnym do partnera,
- celność odbić (skierowanie piłki do partnera),
- ciągłość odbić (każdy ćwiczący).

2. Przyjęcie piłki po zagrywce i skierowanie jej w określone miejsce.

Ocena:

- poprawność techniki przyjęcia piłki sposobem dolnym,
- celność odbić,
- ilość powtórzeń.

3. Zbicie piłki z własnego podrzutu.

Ocena:

- poprawność podrzutu piłki, wykonania dwukroku, wyskok, uderzenie piłki,
- technika wykonania zbijania.

Piłka koszykowa:

1. Test trzech kół.

Ocena:

- poprawność kozłowania, wykonania dwutaktu, celność rzutu,
- czas wykonania ćwiczenia.

V. WYMAGANIA PROGRAMOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - CHŁOPCY

Klasa I

Lekka atletyka:

1. Bieg na dystansie 60m na czas,
2. Bieg na dystansie 1000m na czas.
3. Skok w dal.

Gimnastyka:

1. Przewrót w przód z obicia obunóż o nogach prostych do przysiadu podpartego.

Ocena:

- poprawność naskoku (odbicia),
- poprawność fazy lotu,
- technika wykonania przewrotu,
- poprawność fazy końcowej przewrotu.

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Ocena:

- poprawność fazy odbicia,
- technika wykonania przewrotu,
- poprawność fazy końcowej przewrotu.

3. Odmyk na drążku.

Ocena:

- poprawność wskoku na drążek do podporu przodem,
- technika wykonania odmyku.

4. Skok rozkroczny przez kozła.

Ocena:

- poprawność naskoku na odskocznię,
- poprawność ułożenia rąk na kozle,
- technika wykonania przeskoku,
- poprawność fazy końcowej skoku.

Piłka siatkowa:

1. Odbicia piłki sposobem górnym w kole.

Ocena:

- postawy siatkarskiej,
- techniki wykonania odbić,
- ilości odbić.

2. Odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą w kole.

Ocena:

- postawy siatkarskiej,
- techniki wykonania odbić,
- ilości odbić.

3. Zagrywka sposobem górnym.

Ocena:

- technika wykonania podrzutu piłki, uderzenia,
- ilość zagrywek i ich celność.

Piłka koszykowa:

1. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.

Ocena:

- poprawność poruszania się z piłką,
- poprawność wykonania dwutaktu,
- technika rzutu,
- celność rzutu.

2. Rzuty osobiste.

Ocena:

- poprawność ustawienia się do rzutu,
- technika wykonania rzutu, celność rzutów.

Klasa II

Lekka atletyka:

1. Bieg na dystansie 60m na czas,
2. Bieg na dystansie 1000m na czas.
3. Skok w dal.

Gimnastyka:

1. Przewrót w przód z odbicia obunóż do rozkroku.

Ocena:

- poprawność fazy odbicia,
- technika wykonania przewrotu,
- poprawność fazy końcowej przewrotu.

2. Przewrót w tył o nogach prostych do rozkroku.

Ocena:

- poprawność fazy odbicia,
- technika wykonania przewrotu,
- poprawność fazy końcowej przewrotu.

3. Wymyk na drążku do podporu przodem.

Ocena:

- poprawność wejścia na drążek do podporu przodem,
- technika wykonania wymyku.

4. Układ ćwiczeń wolnych.

Ocena:

- wybór ćwiczeń,
- poprawność wykonania układu,
- technika wykonania układu.

Piłka siatkowa:

1. Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym w kole.

Ocena:

- postawy siatkarskiej,
- techniki wykonania odbić,
- ilości odbić.

2. Zagrywka tenisowa przez siatkę na wysokości 242.

Ocena:

- poprawność postawy przy zagrywce,
- technika wykonania podrzutu piłki, zamach, uderzenie,
- ilość zagrywek i ich celność

Piłka koszykowa:

1. Rzuty osobiste.

Ocena:

- poprawność ustawienia się do rzutu,

- technika wykonania rzutu,
- celność rzutów.

2. Rzuty z dystansu z pięciu pozycji.

Ocena:

- poprawność kozłowania, wykonania dwutaktu, celność rzutu,
- czas wykonania ćwiczenia.

Klasa III

Lekka atletyka:

1. Bieg na dystansie 60m na czas,
2. Bieg na dystansie 1000m na czas.

Gimnastyka:

1. Układ ćwiczeń wolnych.

Ocena:

- wybór ćwiczeń,
- poprawność wykonania układu,
- technika wykonania układu.

2. Wymyk na drążku do podporu przodem, zejście odmykiem do postawy.

Ocena:

- poprawność wejścia na drążek do podporu przodem,
- technika wykonania wymyku,
- technika wykonania odmyku.

Piłka siatkowa:

1. Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym w trójkach, odległość ćwiczących ok. 5 metrów.

Ocena:

- technika przyjęcia piłki i oddania jej sposobem górnym do partnera,
- celność odbić (skierowanie piłki do partnera),
- ciągłość odbić (każdy ćwiczący).

2. Przyjęcie piłki po zagrywce i skierowanie jej w określone miejsce.

Ocena:

- technika przyjęcia piłki sposobem dolnym,
- celność odbić,
- ilość powtórzeń.

3. Zbicie piłki z własnego podrzutu.

Ocena:

- poprawność podrzutu piłki, wykonania dwukroku, wyskok, uderzenie piłki,
- technika wykonania zbiccia.

Piłka koszykowa:

1. Ćwiczenie złożone (kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut z biegu, zbiórka, rzut z dystansu.

Ocena:

- poprawność wykonania wszystkich elementów ćwiczenia.
- czas wykonania ćwiczenia.

VI. PROCEDURA UZYSKIWANIA ZWOLNIEŃ Z REALIZACJI ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 7 września 1991 o systemie oświaty (Dz.U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 ze zm.), Ustawa z dnia 20 lutego 2015r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2015r. poz.357).
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 3 sierpnia 2017. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikacji i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2017r., poz.1534).
3. Statut I Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej – Curie w Pile.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA

Zwolnienia doraźne

1. W wyjątkowych sytuacjach (np. chwilowa niedyspozycja zdrowotna, zdarzenie losowe) uczeń na prośbę rodziców może być zwolniony z realizacji pojedynczych zajęć wychowania fizycznego (usprawiedliwienie od rodziców /prawnych opiekunów może być wypisane maksymalnie na trzy kolejne lekcje po udokumentowanej chorobie).
2. Decyzję o zwolnieniu podejmuje nauczyciel wychowania fizycznego.
3. Uczeń ma obowiązek przebywać na tych zajęciach pod opieką nauczyciela.

Zwolnienia długoterminowe

1. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z realizacji zajęć wychowania fizycznego.
2. Dłuższe zwolnienie ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego musi być poparte odpowiednim zaświadczeniem wystawionym przez lekarza.
3. Zwolnienie lekarskie zwalnia ucznia z ćwiczenia, a nie z nieobecności na lekcji.

4. Zwolnienie może dotyczyć pierwszego lub drugiego semestru lub całego roku szkolnego, w zależności od wskazań lekarza zawartych w zaświadczeniu o braku możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach.
5. Zaświadczenie lekarskie, wskazujące na brak możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach wychowania fizycznego należy w pierwszej kolejności przedstawić nauczycielowi wychowania fizycznego, jednak nie później niż:
 - a) w przypadku zwolnienia dotyczącego I semestru lub całego roku szkolnego do 30 września danego roku szkolnego,
 - b) w przypadku zwolnienia dotyczącego II semestru – do 14 dni roboczych od rozpoczęcia II semestru,
 - c) i każde inne na bieżąco
6. Zaświadczenie lekarskie wystawione na okres dłuższy niż 1 miesiąc należy złożyć wraz z odpowiednimi dokumentami u pielęgniarki szkolnej.
7. W przypadku dostarczenia kolejnego/kolejnych zaświadczeń dyrektor szkoły wydaje decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie tych wszystkich zaświadczeń.
8. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
9. O zwolnienie ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego występują rodzice składając podania (załącznik nr 1, załącznik nr 3) do dyrektora szkoły (u pielęgniarki szkolnej), do którego załączają zaświadczenie lekarskie.
10. W przypadku zdarzeń losowych i zaświadczeń lekarskich wystawianych w ciągu roku szkolnego rodzice/ prawni opiekunowie składają podania poza ustalonymi wyżej terminami, jednak nie później niż 7 dni roboczych od daty wystawienia zaświadczenia.
11. Zaświadczenie lekarskie zwalniające ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego z wsteczną datą (np. zaświadczenie wystawione w dniu 10 października, a lekarz zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego od 1 września) będzie respektowane od daty wystawienia zaświadczenia.
12. Dyrektor szkoły wydaje decyzję o zwolnieniu ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego (załącznik nr 4) lub decyzję w sprawie zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego (załącznik nr 5).
13. Jeżeli uczeń uzyskuje zwolnienie w trakcie roku szkolnego, a jego nieobecności na lekcjach nie przekroczyły połowy wymaganego czasu i są podstawy do wystawienia oceny, to wówczas uczeń podlega klasyfikacji z danego przedmiotu.
14. W przypadku zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego przez cały semestr lub rok szkolny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”.
15. Obowiązkiem ucznia jest uczęszczanie na zajęcia wychowania fizycznego dopóki nie zostanie dostarczone zwolnienie lekarskie oraz zostaną załatwione wszelkie formalności z tym związane.
16. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie jest zobowiązany do obecności na zajęciach wychowania fizycznego, jeżeli są to jego „środkowe” lekcje.
17. W szczególnych przypadkach, gdy zajęcia te są pierwszymi i/lub ostatnimi w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie złożonego pisemnego oświadczenia rodzica (opiekuna prawnego) i uzyskaniu zgody dyrektora szkoły (załącznik nr 3).
18. Za zgodą dyrektora uczeń zwalniany z zajęć do domu ma odznaczane przez nauczyciela wychowania fizycznego w dzienniku nieobecności usprawiedliwione.

Zwolnienia z wykonywania określonych ćwiczeń

1. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z wykonywania określonych ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Dłuższe zwolnienie ucznia z określonych ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego musi być poparte odpowiednim zaświadczeniem wystawionym przez lekarza.
3. Zaświadczenie lekarskie, wskazujące ograniczone możliwości wykonywania ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego należy w pierwszej kolejności przedstawić nauczycielowi wychowania fizycznego, jednak nie później niż:
 1. w przypadku zwolnienia dotyczącego I semestru lub całego roku szkolnego do 30 września danego roku szkolnego,
 2. w przypadku zwolnienia dotyczącego II semestru – do 14 dni roboczych od rozpoczęcia II semestru,
 3. i każde inne na bieżąco
4. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
5. Rodzic/prawny opiekun składa podanie (załącznik nr 2) do dyrektora szkoły (u pielęgniarki szkolnej), do którego załącza zaświadczenie lekarskie.
6. Dyrektor szkoły wydaje decyzję w sprawie zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego (załącznik nr 5).
7. Nauczyciel wychowania fizycznego zobowiązany jest uwzględnić zalecenia lekarza w pracy z uczniem.
8. Zawarte w zaświadczeniu lekarskim ewentualne ograniczenia, skutkujące zwolnieniem z wykonywania wybranej grupy ćwiczeń, nie są podstawą do zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego.

Załącznik nr 1

DANE RODZICÓW
(Prawnych opiekunów)

....., dn.
Miejscowość

Nazwisko:.....

Imię:.....

Adres:.....

.....

**Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego
im. Marii Skłodowskiej – Curie
w Pile**

Podanie o zwolnienie z realizacji zajęć wychowania fizycznego

Uprzejmie proszę o zwolnienie mojej córki*/ mojego syna*

.....
imię i nazwisko uczennicy/ ucznia

ur., uczennicy/ucznia klasy

z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z rozpoznaniem w zaświadczeniu lekarskim
w okresie:

- od dnia..... do dnia.....

- na okres I lub II semestru roku szkolnego 20..... / 20.....

- na okres całego roku szkolnego 20..... / 20.....

* właściwe uzupełnić, resztę skreślić

W załączeniu przedstawiam zaświadczenie lekarskie.

Czytelny podpis:

.....
Rodzica / prawnego opiekuna

Załącznik nr 2

DANE RODZICÓW
(Prawnych opiekunów)

....., dn.
Miejscowość

Nazwisko:.....

Imię:.....

Adres:.....

.....

**Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego
im. Marii Skłodowskiej – Curie
w Pile**

*Podanie o zwolnienie z wykonywania określonych ćwiczeń na
zajęciach wychowania fizycznego*

Uprzejmie proszę o zwolnienie mojej córki*/ mojego syna*

.....
imię i nazwisko uczennicy/ ucznia

ur., uczennicy/ucznia klasy

z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z rozpoznaniem w zaświadczeniu lekarskim
w okresie:

- od dnia..... do dnia.....

- na okres I lub II semestru roku szkolnego 20..... / 20.....

- na okres całego roku szkolnego 20..... / 20.....

* właściwe uzupełnić, resztę skreślić

W załączeniu przedstawiam zaświadczenie lekarskie.

Czytelny podpis:

.....
Rodzica / prawnego opiekuna

Załącznik nr 3

DANE OBOJGA RODZICÓW
(Prawnych opiekunów)

....., dn.
Miejscowość

Nazwisko:.....

Imię:.....

Adres:.....

.....

**Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego
im. Marii Skłodowskiej – Curie
w Pile**

W związku ze zwolnieniem lekarskim mojej córki */mojego syna*

....., uczennicy* / ucznia* klasy
imię i nazwisko uczennicy/ ucznia

trwającym od do proszę o zwolnienie z obecności

na zajęciach wychowania fizycznego w dniu*/ dniach* wynikających z planu,
gdyż lekcje te są pierwszymi i */ lub* ostatnimi godzinami w danym dniu.

Biorę na siebie pełną odpowiedzialność prawną za pobyt i bezpieczeństwo córki*/syna* w
tym czasie poza terenem szkoły.

Wyrażam zgodę na odnotowywanie tego faktu w dzienniku jako nieobecność
usprawiedliwioną.

* Niepotrzebne skreślić

Czytelny podpis:

.....
Rodzica/ prawnego opiekuna

Decyzja dyrektora szkoły:

Wyrażam zgodę*/ nie wyrażam zgody*

W czasie gdy uczeń jest zwolniony, nie może przebywać na terenie szkoły.

* Niepotrzebne skreślić

Podstawa prawna: §4 ust 1-3 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie
oceniania, klasyfikowania, i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. poz.1534)
Na podstawie art.44zb ustawy z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2016r. poz.1943, z późn. zm.)

.....
data i podpis dyrektora szkoły

Załącznik nr 4

DECYZJA NR /
w sprawie zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia/uczennicę* kl. (imię, nazwisko ucznia/uczennicy)

z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia przez ucznia*/uczennicę w zajęciach wychowania fizycznego na czas określony od dnia roku do dnia roku

Podstawa prawna: § 5 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 roku w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych oraz na podstawie opinii lekarskiej z dnia

Dyrektor Szkoły

.....

Załącznik nr 5

DECYZJA NR /
w sprawie zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia/uczennicę* kl. (imię, nazwisko ucznia/uczennicy)

z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego:

.....
.....
.....

na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania ćwiczeń fizycznych przez ucznia*/uczennicę* na zajęciach wychowania fizycznego na czas określony od dnia roku do dnia roku.

Podstawa prawna: § 5 ust.1 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych oraz na podstawie opinii lekarskiej z dnia

Dyrektor szkoły

.....