

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

W IV LO

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena z wychowania fizycznego odzwierciedla przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia wynikający ze specyfiki przedmiotu oraz stopień usprawniania się, systematyczności i zaangażowania na lekcjach i w życiu sportowym szkoły.

Na ocenę składają się:

- Systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych.
- Aktywność na zajęciach lekcyjnych.
- Sprawność ogólna – motoryczna (szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność) oraz umiejętności techniczne.

O ocenie decyduje łączna liczba punktów uzyskanych z w/w elementów.

1. Systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych:

Systematyczność ćwiczeń oceniana jest dwa razy w semestrze, 2 razy po 15 punktów, co łącznie stanowi 30 punktów (w klasie trzeciej jeden raz w semestrze po 30 pkt.) . Ocena ta obejmuje w zależności od długości trwania semestru okres 2 lub 3 miesięcy.

15 pkt.- gdy uczeń nie ćwiczył, co najwyżej raz

10 pkt.- gdy uczeń nie ćwiczył 2-krotnie

5 pkt.- gdy uczeń nie ćwiczył 3-krotnie

0 pkt.-gdy uczeń nie ćwiczył powyżej 4 razy.

Powyższe ustalenia nie dotyczą nie ćwiczenia na lekcjach popartych usprawiedliwieniami lekarskimi bądź usprawiedliwieniami od rodziców, które uwzględniane są wyłącznie w dzienniczkach usprawiedliwień.

2. Aktywność na zajęciach lekcyjnych:

Za aktywny i czynny udział w lekcjach wychowania fizycznego (strój sportowy, kultura osobista, chęć i zaangażowanie podczas lekcji) uczeń może otrzymać 30 punktów jednorazowo na koniec semestru lub w częściach w trakcie trwania semestru.

3. Sprawność ogólna-motoryczna i umiejętności techniczne:

W semestrze przeprowadza się min. 2 sprawdziany, za które uczeń może uzyskać 25 lub 30 punktów. Pierwszy sprawdzian to test wytrzymałościowy w formie biegu na 600 metrów (dziewczęta) i 1000 metrów (chłopcy), za który uczeń może otrzymać od 1-15 punktów. Sprawdzian z biegu wytrzymałościowego odbywa się w każdym semestrze, co umożliwia uczniowi zdobywanie dodatkowych 2 punktów za każdy poprawiony wynik.

Osoby posiadające zwolnienia lekarskie z biegów długodystansowych wykonują sprawdzian zastępczy w formie wyznaczonej przez nauczyciela.

Drugi sprawdzian to test sprawnościowy obejmujący pozostałe cechy motoryczne (siła, zwinność, szybkość - uczeń może otrzymać od 1-10 punktów) lub sprawdzian oceniający stopień opanowania umiejętności technicznych z zakresu gier zespołowych i gimnastyki (uczeń może otrzymać 1-15 punktów).

Formy oceniania z wychowania – fizycznego:

I klasa I semestr

- bieg w parku 15 pkt
- siatkówka 15 pkt
- frekwencja 30 pkt
- aktywność 30 pkt

I klasa II semestr

- bieg w parku 15 pkt
- gimnastyka /p. nożna 15 pkt
- frekwencja 30 pkt
- aktywność 30 pkt

II klasa I semestr

- bieg w parku 15 pkt
- koszykówka 15 pkt
- frekwencja 30 pkt
- aktywność 30 pkt

II klasa II semestr

- bieg w parku 15 pkt
- motoryka 10 pkt
- frekwencja 30 pkt
- aktywność 30 pkt

III klasa I semestr

- bieg w parku 15 pkt
- motoryka 10 pkt
- frekwencja 30 pkt
- aktywność 30 pkt

III klasa II semestr

- 'Beep test" 10 pkt
- motoryka 10 pkt
- frekwencja 30 pkt
- aktywność 30 pkt

Uczeń, który reprezentuje IV LO w zawodach sportowych otrzymuje dodatkowe punkty ponad podstawę - za uczestnictwo- 5 pkt. Za sukcesy sportowe uzyskane podczas reprezentowania szkoły uczeń otrzymuje dodatkowo 10 pkt.- za miejsce I-III, 5 pkt.- za miejsce > IV.

Uczeń może otrzymać do 10 pkt. ponad podstawę za udokumentowane trenowanie w klubie sportowym.

Ocena śródroczna i roczna uzależniona będzie od ilości punktów uzyskanych łącznie przez ucznia, które w przeliczeniu na procenty dadzą wynik końcowy.

- Celująca-powyżej 96 %
- Bardzo dobra- 85-96%
- Dobra- 70-85%
- Dostateczna- 55-70%
- Dopuszczająca- 40-55%
- Niedostateczna- poniżej 40 %