

## PZO Wychowanie fizyczne

### *I. Obowiązki ucznia*

1. Uczeń zobowiązany jest posiadać strój sportowy adekwatny do podejmowanej aktywności i warunków pogodowych – jego brak jest równoznaczny z brakiem przygotowania do lekcji (na sali i gimnastycznej wymagana jest zmiana obuwia).  
Do właściwego przygotowania do zajęć należy zdjąć: zegarki, łańcuszki, bransoletki, pierścionki oraz inne przedmioty, które stanowią zagrożenie dla zdrowia podczas podejmowanego wysiłku. Włosy spięte gumką.  
Paznokcie wyrównane do linii opuszków palcy.
2. Obowiązkiem ucznia jest aktywny udział w zajęciach szkolnych zgodnie z poleceniami nauczyciela.
3. Uczeń, który nie ćwiczy z powodu braku stroju itp. Ma obowiązek uważnie obserwować przebieg zajęć. Osoba nie ćwicząca może podlegać ocenie treści zagadnień teoretycznych związanych z przebiegiem lekcji na której nie ćwiczył.
4. **Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na zajęciach.**
5. Uczeń ma obowiązek przestrzegać regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego oraz innych obiektów na których odbywają się zajęcia sportowo- turystyczne.
6. Uczeń przygotowuje się do zajęć na przerwie poprzedzającej zajęcia.
7. Uczniowie noszący okulary muszą posiadać zgodę rodzica na podejmowanie aktywności w sprzęcie optycznym.
8. W czasie roku szkolnego uczeń podlega testom diagnostycznym, które nie podlegają ocenie, a są narzędziem do badania postępów sprawności. Uczestnictwo ucznia w testach diagnostycznych jest obowiązkowe.

### *II. Ocenianie*

1. Każdy uczeń oceniany jest indywidualnie. Przy ocenianiu uwzględnia się:
  - Aktywność,
  - Przygotowanie do zajęć,
  - Systematyczność,
  - Wkład pracy ucznia w dbałość o własne zdrowie i aktywność ruchową,
  - Zaangażowanie w pracę na lekcji,
  - Udział w zajęciach pozalekcyjnych,

- Samodzielną pracą i kreatywność,
- Starty w zawodach szkolnych i poza szkolnych oraz aktywną działalność sportową w lokalnym środowisku,
- Pomoc w organizacji sportowych imprez szkolnych,
- Umiejętność diagnozowania i samooceny własnej sprawności fizycznej oraz osiągnięty postęp.

2. Uczeń może uzyskać ocenę zgodnie z informacją w WZO oraz:

Kategoria	waga
<p>a) Kontrola postępów sprawności fizycznej, tanecznej, ruchowej – umiejętność samodzielnej oceny poziomu własnej sprawności. Ocena aktualnego poziomu sprawności fizycznej W poszczególnych elementach związanych z aktywnością fizyczna /sportową.</p> <p>b) Systematyczny i aktywny udział w zajęciach wf - ocena wystawiana na koniec trymestru: Celujący: 100%-92%</p>	5
<p>a) Aktywność pozalekcyjne (reprezentowanie szkoły na zawodach powiatowych i wyższego szczebla), działalność na rzecz lokalnego środowiska (działalność rekreacyjno – sportowa, sędziowska, organizacyjna, pokazowa, udział w projektach aktywności fizycznej (np. challenge).</p> <p>b) Wkład pracy własnej ucznia w projekt aktywności ruchowej (samodzielna praca) na rzecz klasy, szkoły, środowiska lokalnego.</p>	4
<p>a) Nieprzygotowanie do zajęć (powyżej 2 nć)</p> <p>b) Systematyczne uczestnictwo w zajęciach sportowych poza szkolnych na podstawie zaświadczenie (raz w semestrze).</p> <p>c) Własna aktywność udokumentowana –max 2 razy na semestr</p> <p>d) Praca na lekcji (ocena lub symulacja +/-) wg schematu : 6 plusów - cel 3 minusy – niedostateczny gdzie +/- stanowią kontynuację między trymestralną.</p>	3

<p>e) Terminowe oddanie raportu tygodniowego ćwiczeń zgodnie z ustalonym harmonogramem pracy</p> <p>f) Udział w szkolnych zawodach sportowych i inicjatywach sportowych na terenie szkoły.</p>	
<p>a) Wiadomości z zakresu sportu, aktywności ruchowej i rekreacji oraz zdrowego odżywiania</p> <p>b) Przeprowadzenie fragmentu lekcji (rozgrzewka, powtórka kroku tanecznego, stretching, sędziowanie itp.)</p> <p>c) Wszelkie inne zadania nie wymienione wyżej – samodzielne zadania ucznia, poszukiwanie wiedzy (sportowej, rekreacyjnej), inicjatywa na rzecz podnoszenia własnej sprawności fizycznej, zachowanie zasad fair play.</p>	2

3.W klasie maturalnej, oceny końcowo roczne z klas niższych (I-III) w ostatnim trymestrze stanowią ocenę częściową wagi 3.

4.Poprawie ulec mogą te zadania i kartkówki, które zostały wskazane przez nauczyciela.

5.Nie przygotowanie do lekcji w dniu sprawdzianu bez zwolnienia jest równoznaczne z otrzymaniem oceny niedostatecznej z zaliczenia.

6. W trakcie zdalnego nauczania uczeń ma obowiązek realizować zadania zgodnie z ustalonym harmonogramem pracy dla poszczególnej klasy.

Składanie raportów poza terminem lub nie zgodnym z wymaganymi treściami zadań wiąże się z brakiem ich realizacji, a tym samym oceną niedostateczną.

W celu realizacji zadań uczniowie wykorzystują platformy i aplikacje umożliwiające zweryfikowanie podjętej aktywności.

7.Uczeń który zrealizował wszystkie lekcje wraz z przydzielonymi do niego zadaniami w poszczególnych blokach (działach) tematycznych –(stacjonarnie, hybrydowo, zdalnie), ma możliwość uzyskania kontroli swoich postępów na podstawie pracy na lekcji na ocenę 4. Uczeń ma obowiązek uczestniczyć aktywnie we wszystkich zajęciach przypadających na dany zakres.

8. Aby odwołać się na ocenę wyższą z wychowania fizycznego uczeń:

-nie może posiadać ocen niedostatecznych ( w tym z zakresu: kontroli osiągniętych postępów, z aktywności pracy na zajęciach, wiedzy teoretycznej, raportów realizacji zadań zdalnych)

- brak ocen niedostatecznych za brak stroju -né,

- wszystkie zadania są wykonane w pierwszym terminie – wyznaczonym przez nauczyciela.

- frekwencja na zajęciach nie może być niższa niż 80%

### *III. Frekwencja*

1. Uczeń w ciągu trymestru szkolnego może dwukrotnie być nieprzygotowanym do zajęć (może niećwiczyć) – bez zwolnienia lekarskiego. Każde następne wymaga pisemnego zwolnienia lekarza, pielęgniarki szkolnej, rodzica. Nieprzygotowanie do zajęć, które odbywają się w wymiarze 2 w bloku lekcyjnym lub w ciągu jednego dnia- traktowane są jako 1 nć.
2. W przypadku, gdy uczeń wykorzysta przysługujący mu limit niećwiczeń w semestrze, każde następne, bez zwolnienia odnotowane zostaje w dzienniku w postaci oceny niedostatecznej.
3. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą. Poinformowanie nauczyciela o zwolnieniu ucznia z ćwiczeń na lekcji musi nastąpić najpóźniej w momencie rozpoczęcia zajęć.
4. Uczniowie uczestniczący w zajęciach z NW podlegają ocenie obecności na zajęciach w cyklu 8 zajęć co wiąże się z pracą na lekcji i przejściem właściwej liczby kilometrów na zajęciach w terenie.
5. Osoby posiadające okresowe lub częściowe ograniczenia do podejmowania aktywności ruchowej realizują zajęcia z wychowania fizycznego zgodnie z programem ze szczególnym uwzględnieniem dostosowania wymagań do możliwości zdrowotnych ucznia.
6. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na zajęciach.