## PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

***KRYTERIA OCENIANIA - WYMAGANIA EDUKACYJNE***

***z wychowania fizycznego w klasach IV-V, VII- VIII Publicznej Szkole Podstawowej w Staninie***

*rok szkolny 2018/2019*

*Podstawa prawna*

USTAWA z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017 r. poz. 59 i 949) ogłoszono dnia 11 stycznia 2017 r., obowiązuje od dnia 1 września 2017 r.

**Rozporządzenie MEN z dnia 25 sierpnia 2017r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych** na podstawie art. 44zb ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2016 r. poz. 1943, z późn. zm.)

*§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy przede wszystkim brać pod uwagę* ***wysiłek wkładany przez ucznia*** *w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku* ***wychowania fizycznego*** *– także* ***systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia*** *w działaniach podejmowanych przez szkołę* ***na rzecz kultury fizycznej****.*

## Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

**FUNKCJE KONTROLI I OCENY**:

1) **dydaktyczna** (informacyjna, sterująca) – informuje ona nauczyciela i ucznia o stopniu realizacji celów, jest miernikiem pracy ucznia.

2**) wychowawcza** (motywująca, aktywizująca) – sprowadza się do wywierania pozytywnego wpływu na ucznia w celu budzenia w nim zamiłowań do aktywności, pracy nad sobą, samodoskonalenia.

3) **społeczna** – jest istotna w kształtowaniu wzajemnych stosunków między uczniem a zespołem klasowym, interakcji uczeń-uczeń, uczeń-nauczyciel, uczeń-szkoła(środowisko).

**CECHY OCENY UCZNIA**: jawna, racjonalna, sprawiedliwa, trafna, zindywidualizowana, obiektywna, rzetelna, uczciwa, porównywalna, systematyczna, opłacalna, dokładna, „ludzka”.

## ***ZADANIA SZKOŁY***

1. Uzupełnienie i utrwalenie wiedzy uczniów niezbędnej do podejmowania świadomej, systematycznej aktywności fizycznej, jako warunek zdrowego stylu życia i racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu do przeciwstawiania się negatywnym skutkom cywilizacji.
2. Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego oraz dbałość o należyty poziom sprawności fizycznej.
3. Przygotowanie uczniów do roli organizatora i aktywnego uczestnika różnorodnych form aktywności fizycznej oraz odbiorcy (kibica) widowisk sportowych.
4. Organizowanie różnorodnych zajęć z zakresu „sportów całego życia”, ze szczególnym zwróceniem uwagi na różne formy aktywności ruchowej najbardziej odpowiednie dla rodzinnego uprawiania sportu.

***CEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA DRUGIM ETAPIE KSZTAŁCENIA***

Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Przygotowanie do wszechstronnego uczestnictwa w kulturze fizyczne, ukierunkowanej na zdrowie, rekreację, wypoczynek i sprawność fizyczną oraz prawidłowy rozwójfizyczny. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

***OGÓLNE CELE KSZTAŁCENIA KLASA IV-VIII***

1.Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

2. zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

***klasa IV, V, VII, VIII***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.** | | |
|  | **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | 1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 5. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; |
| **Klasa V** | 1. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; | 1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; |
| **Klasa VII – VIII** | 1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; |
| **2. Aktywność fizyczna** | | |
|  | **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | 1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3. rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie; | 1. wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2. uczestniczy w minigrach; 3. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8. wykonuje marszobiegi w terenie; 9. wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. |
| **Klasa V** | 1. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE); 5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6. opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; | 1. wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez; 8. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ; 14. przeprowadza fragment rozgrzewki; |
| **Klasa VII – VIII** | 1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, NordicWalking); 5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; | 1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; 3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); 6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; |
| **3.Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | |
|  | **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | 1. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; | 1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku. |
| **Klasa V** | 1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; | 1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); |
| **Klasa VII – VIII** | 1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; | 1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; |
| **4. Edukacja zdrowotna.** | | |
|  | **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | 1. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3. opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; | 1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; |
| **Klasa V** | 1. wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); | 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych; |
| **Klasa VII – VIII** | 1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; | 1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; |

**Warunki i sposób realizacji**

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia

ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako

wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia

na danym etapie edukacyjnym.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów

czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu

wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności

ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

**Ocenianie powinno :**

1. wspierać i motywować ucznia do podejmowania w przyszłości dalszej pracy i wysiłku,
2. odpowiedzieć uczniowi jakie są jego mocne i słabe strony,
3. być zorganizowane w sposób umożliwiający uczniowi jak najlepsze zaprezentowanie swoich osiągnięć,
4. systematycznie informować ucznia o jego osiągnięciach,
5. uwzględniać możliwości i wkład pracy, w szczególności wysiłek ucznia,
6. uwzględniać postęp osiągnięć ucznia i ich jakość,
7. wdrażać ucznia do samooceny i samokontroli,
8. być ukierunkowane na posługiwanie się przez ucznia umiejętnościami i wiedzą.

***CELE PZO:***

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych i zachowania ucznia odbywa się w ramach oceniania wewnątrzszkolnego, które ma na celu:

1) informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i jego zachowaniu oraz o postępach w tym zakresie;

2) udzielanie uczniowi pomocy w nauce poprzez przekazanie uczniowi informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej uczyć;

3) udzielanie wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju;

4) motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu;

5) dostarczanie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach i trudnościach w nauce i zachowaniu ucznia oraz o szczególnych uzdolnieniach ucznia;

6) umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

**SKALA OCEN**

W ocenianiu zarówno cząstkowym, jak i semestral­nym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

1. - niedostateczny
2. - dopuszczający
3. - dostateczny
4. - dobry
5. - bardzo dobry
6. celujący

Liczba wystawionych ocen w semestrze jest równa tygodniowej liczbie godzin z przedmiotu x2. W przypadku wychowania fizycznego to minimum 8 ocen.

**Waga ocen**

1- referaty, odpowiedzi ustne, plakaty,

2 - sprawdzian umiejętności ruchowych, znajomość przepisów gier sportowych, sędziowanie, prowadzenie fragmentów lekcji,

3 - aktywność i systematyczność udziału w lekcji, zawody sportowe, udział w zajęciach pozalekcyjnych , prezentacje multimedialne, konkursy wiedzy.

**Średnia ważona**

1,6o< ndst.

1,61- dop.

2,61- dost.

3,61- db.

4,61- bdb

5,61 - cel.

**PRZEDMIOT OCENY**

**Podstawą oceny jest wysiłek wkładany przez ucznia** w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku **wychowania fizycznego** – także **systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia** w działaniach podejmowanych przez szkołę **na rzecz kultury fizycznej**.

**Ocenianiu podlegają:**

* sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obo­wiązków wynikających z przedmiotu,
* zaangażowanie i aktywność w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć - strój sportowy,
* stosunek do partnera, przeciwnika i własnego ciała,
* dodatkowa aktywność fizyczna, udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych,
* postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości prze­widzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywi­dualnymi możliwościami i predyspozycjami,
* osiągnięte wyniki w testach sprawności fizycznej, sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania, poziom zdobytej wiedzy, odpowiedzi ustne, prace pisemne i domowe, udział w konkursach wiedzy z zakresu zdrowia i kultury fizycznej,
* praca na rzecz sportu szkolnego, organizowanie zawodów imprez sportowych na terenie szkoły,
* wykonanie dodatkowych prac typu: prezentacje multimedialne, referaty, gazetki szkolne, plakaty, port folio, sędziowanie meczy, pełnienie funkcji asystenta nauczyciela, samodzielne prowadzenie fragmentów lekcji itp.

METODY I NARZĘDZIA OCENY

**KAŻDA JEDNOSTKA LEKCYJNA JEST PODSUMOWYWANA W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:**

1 punkt za przygotowanie do lekcji (strój sportowy – biała koszulka, spodenki lub spodnie dresowe, buty na zmianę);

4 punkty za aktywny udział w lekcji (1 – 4 w zależności od zaangażowania);

= 5 punktów x ilość lekcji (przynajmniej 91 %) = ocena bardzo dobra (na koniec miesiąca).

0 – 29% -ocena niedostateczna

30 – 49% - ocena dopuszczająca

50 – 74% - ocena dostateczna

75 – 90% - ocena dobra

91 – 100% - ocena bardzo dobra

100% + zajęcia dodatkowe – ocena celująca

Uczeń będzie oceniany z systematyczności i aktywności, jeżeli usprawiedliwiona absencja na lekcjach w-f w danym miesiącu nie przekroczy 50%. Za nieobecność nieusprawiedliwioną uczeń otrzymuje 0 punktów.

**Podstawowym warunkiem uczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego jest odpowiedni strój sportowy i obuwie sportowe**. W przypadku 3- krotnego braku stroju sportowego i obuwia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną za nieprzygotowanie do zajęć.

**Sprawdzanie osiągnięć edukacyjnych** **uczniów** **prowadzone jest systematycznie (bieżąco, okresowo, rocznie).**

**W ocenianiu osiągnięć uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej należy wziąć pod uwagę:**   
1) samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju umiejętności osobistych i społecznych oraz zmiany postaw i zachowań, z wykorzystaniem kwestionariuszy i arkuszy samooceny, kart pracy  
2) ocenę przez rówieśników, w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;  
3) ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, pracy domowej, projektów, port-folio i innych wytworów pracy ucznia.

**W ocenianiu osiągnięć uczniów w zakresie zajęć do wyboru należy wziąć pod uwagę:**

1) Systematyczność udziału w zajęciach fakultatywnych **(**1 ocena w semestrze);

2) Strój sportowy **(**1 ocena w semestrze);

3) Aktywność uczniów w trakcie zajęć **(**1 ocena w semestrze);

4) Pełnienie funkcji inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw, gier ruchowych. **(**1 ocena w semestrze)

**KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobry, a ponadto przynajmniej dwa z poniższych:

- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zajęciach pozalekcyjnych lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną poza szkołą,

- Wykazuje się szczególnym zaangażowa­niem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie,

**-** Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i olim­piadach - reprezentując szkołę zajmuje punktowane miejsca w zawodach,

**-**  Pełni rolę organizatora, sędziego zawodów szkolnych,

- Zajmuje miejsca od 1 do 3 w konkursach wiedzy z zakresu zdrowia i kultury fizycznej.

**Ocenę bardzo dobrą**

**-** otrzymuje uczeń, który opanował materiał przewidziany w programie nauczania dla da­nej klasy i jest szczególnie systematyczny i aktywny na lekcji,

- jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są bardzo wysokie,

- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie dosko­nali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,

- bierze udział w różnego rodzaju konkursach, zawodach wymagających dodatkowej wiedzy i umiejętności nauczanego przedmiotu,

- stosuje prawidłową terminologię wynikającą ze specyfiki przedmiotu.

**Ocenę dobrą**

**-** otrzymuje uczeń, który opanował zdecydowaną większość materiału programowego,

- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszcze­gólnych klasach w opanowaniu umiejętności i wia­domości,

- jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowa­nie się do zajęć są wysokie.

- prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia,

- trudniejsze zadania wykonuje z pomocą nauczyciela,

- popełnia błędy w terminologii wynikającej ze specyfiki przedmiotu.

**Oceny dostateczną**

**-** otrzymuje uczeń, który opanował materiał nauczania w stopniu zadawalającym, adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązy­wanie się z obowiązków,

- wykazuje mały postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości z poszczególnych działów w danej klasie,

- jest mało staranny i sumienny w wykonywaniu zadań, zaangażowaniu w przebieg lekcji,

- często jest nieprzygotowany do zajęć, powierzone zadania wykonuje niedbale i niestarannie.

- wykazuje mały postęp w usprawnianiu,

- proste zadania wykonuje z pomocą nauczyciela,

- zdarza mu się nie przestrzegać zasad bezpieczeństwa na lekcji.

**Ocenę dopuszczającą**

**-** otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązy­wanie się z obowiązków, - wykazuje mały postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości z poszczególnych działów w danej klasie,

- w niewielkim stopniu opanował zadania z poszczególnych działów dla da­nej klasy, posiada poważne braki z zakresu umiejętności i wiedzy,

- z pomocą n-ela potrafi wykonać proste zadania, wymagające zastosowania podstawowych umiejętności i wiedzy,

- notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć,

- powierzone zadania wykonuje niedbale i niestarannie, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji,

- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę na lekcji.

**Ocenę niedostateczną**

**-** otrzymuje uczeń, który wyka­zuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- nie opanował zadań z poszczególnych działów dla da­nej klasy, posiada duże braki z zakresu umiejętności i wiedzy,

- nie bierze czynne­go udziału w lekcji, mimo zachęt ze strony n-ela,

- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć,

- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,

- używa wulgaryzmów na lekcji, nie wykazuje chęci poprawy ani współpracy z rówieśnikami, ani z nauczycielem prowadzącym lekcje.

**POSTAWA** – uczeń jest oceniany za :

* Przygotowanie do lekcji – systematyczne noszenie stroju i obuwia sportowego.
* Uczestnictwo w lekcji – ocena wybranego ucznia za zaangażowanie i aktywność na lekcji; uczniowie otrzymują oceny za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji; uczniowie otrzymują oceny za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, w przypadku ewidentnego lekceważenia swoich obowiązków uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną.

**SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA – diagnozujemy poziom zdolności motorycznych za pomocą prób:**

* test Zuchory dziewczęta i chłopcy,
* inne wybrane przez n-ela

**Oceniając sprawność motoryczną oceniamy postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji.**  
  
**UMIEJĘTNOŚCI** – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej z uwzględnieniem postępu; w semestrze obowiązują ucznia:

* minimum 2 sprawdziany z umiejętności, które dotyczą aktualnie realizowanego działu;
* opracowanie i przeprowadzenie w klasie wybranych ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśni ( ramion, nóg, tułowia, brzucha, grzbietu );rozgrzewka
* wytwory ucznia -, plakaty, referaty, gazetki szkolne, sędziowanie meczy, pełnienie funkcji asystenta nauczyciela, samodzielne prowadzenie fragmentów lekcji itp.

Rozpoczynając nowy dział n-el jest zobowiązany do zapoznania ucznia ze szczegółowymi kryteriami oceniania wiadomości i umiejętności .

**WIADOMOŚCI** – uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia, , stosowaniem prawidłowej terminologii wynikającej ze specyfiki przedmiotu.

**USTALANIE OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ**

Ocenę śródroczną ustala się na podstawie ocen cząstkowych, a końcową na podstawie oceny śródrocznej i ocen cząstkowych z II semestru. W przypadku otrzymania przez ucznia na koniec I semestru oceny „niedostateczny”, jest on zobowiązany uzupełnić wiedzę i umiejętności zgodnie z zaleceniami n-ela prowadzącego w II semestrze.

**Wystawienie oceny rocznej** polega więc na podsumowaniu osiągnięć i wyników z całego roku szkolnego.

**Ocena semestralna lub roczna** może być podwyższona za wyjątkowo systematyczne – 100% przygotowanie ucznia do zajęć i wzorową postawę na lekcjach, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

##### ZWOLNIONY

**Zasady zwalniania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego:**

1. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

2. 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.

**3. W przypadku posiadania przez ucznia opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, dyrektor szkoły, na wniosek rodzica lub pełnoletniego ucznia, zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na lekcjach wychowania fizycznego na czas określony w tej opinii. Uczeń jest obowiązany uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego. Nauczyciel prowadzący zajęcia z wychowania fizycznego dostosowuje wymagania edukacyjne do możliwości ucznia.**

**4. W przypadku posiadania przez ucznia opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia na zajęciach wychowania fizycznego, dyrektor szkoły zwalania ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego. Uczeń jest obowiązany przebywać na zajęciach pod opieką nauczyciela, chyba, że rodzice ucznia złożą oświadczenie o zapewnieniu dziecku opieki na czas trwania lekcji wychowania fizycznego ( zwolnienia z pierwszych i ostatnich lekcji w planie zajęć). W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „ zwolniony” albo „ zwolniona”.**

**5. Uczeń nabiera prawo do zwolnienia z określonych ćwiczeń fizycznych lub zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego po otrzymaniu decyzji Dyrektora szkoły.**

6. Po chorobie ucznia rodzic ma prawo zwolnić dziecko z ćwiczeń na lekcji wf nie więcej niż z 2 jednostek lekcyjnych.

7. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

##### NIEKLASYFIKOWANY

Uczeń opuścił ponad 50% zajęć lekcyjnych i nie ma podstaw do wystawienia oceny końcowej.

**JAWNOŚĆ OCEN**

**1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców / opiekunów prawnych.**

**2. Każda ocena z ustnych form sprawdzania umiejętności lub wiadomości ucznia podlega wpisaniu do  *dziennika elektronicznego* bezpośrednio po jej ustaleniu i ustnym poinformowaniu ucznia o jej skali.**

**Uzasadnianie ocen.**

**1. Nauczyciel uzasadnia każdą bieżącą ocenę szkolną ustnie w obecności klasy, wskazując dobrze opanowaną wiedzę lub sprawdzaną umiejętność, braki w nich oraz przekazuje zalecenia do poprawy. Na zakończenie lekcji uczeń ma prawo do wniesienia prośby o wpisanie uzasadnienia w zeszycie szkolnym. Nauczyciel realizuje prośbę ucznia najpóźniej w terminie dwóch dni od daty jej skierowania.**

**OCENIANE FORMY AKTYWNOŚCI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Liczba ocen** |
| **Postawa** wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała:  - Strój sportowy  - Zaangażowanie na lekcji  - frekwencja | Liczba ocen zgodna z liczbą miesięcy w semestrze |
| **Postęp w rozwoju fizycznym** :  -Test sprawności fizycznej | 1 na początku roku szkolnego |
| **Umiejętności ruchowe:**  **-** Sprawdzian umiejętności ruchowych | Min 2w semestrze (w zależności od liczby działów realizowanych w semestrze) |
| **Wiadomości :**  - znajomość podstawowych przepisów gier sportowych  - Odpowiedzi ustne | Min 2 w semestrze (zależy od liczby realizowanych działów) |
| **Aktywność:**  - Aktywność na lekcji  - Udział w zawodach sportowych  -Udział w zajęciach pozalekcyjnych  - inne wytwory pracy ucznia | na bieżąco 1 w miesiącu |
| 1 ocena za każdorazowy udział |
| Min 1 w semestrze |

**KONTRAKT Z UCZNIEM.**

1. Uczeń ma obowiązek zapoznać się z zasadami bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe ( dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej ).
3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z II semestru do końca lutego.
6. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
7. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność, jak również musi uzyskać pisemną zgodę dyrektora szkoły.
8. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą i muszą być wydane przez lekarza, pielęgniarkę szkolną, a w przypadku rodzica - obejmują nie więcej niż 2 jednostki lekcyjne.
9. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie kolejno wychowawcy, rodziców, dyrektora.
10. Konsekwencją podrobienia zwolnienia od rodziców jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
11. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęci a nie odpowiadają.
12. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego: odtwarzaczy, plecaków, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
13. Uczeń ma obowiązek uzupełnić wiedzę i umiejętności z poszczególnych działów zgodnie z zaleceniami n-ela. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, czas ten liczony jest od momentu pojawienia się ucznia w szkole po zwolnieniu lekarskim. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną. Jeżeli stan zdrowia nie pozwala danemu uczniowi na przystąpienie do sprawdzianu, formę zaliczenia i czas ustala nauczyciel w porozumieniu z uczniem i rodzicem.
14. Uczeń ma prawo odwołać się od każdej oceny i ma możliwość jej poprawy.
15. Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % (mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze) jest niesklasyfikowany.
16. Uczniowie, niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi oraz wykonywać inne, dostosowane zadania do ich możliwości zlecone przez nauczyciela.
17. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela, jak również używać sprzętu szkolnego bez zezwolenia nauczyciela.
18. Niedyspozycja nie zwalnia dziewcząt z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego. Są one traktowane indywidualnie i ćwiczą według własnych możliwości dostosowując właściwe obciążenie do aktualnego samopoczucia. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
19. Uczeń ma obowiązek przychodzić punktualnie na lekcję.
20. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela, w szczególnych przypadkach dotyczących zdrowia ucznia.
21. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.
22. Zabrania się palenia papierosów, picia alkoholu, używania narkotyków i substancji niebezpiecznych dla zdrowia na terenie szkoły oraz niszczenia sprzętu szkolnego.

Zostałam/łem zapoznana/ny z kryteriami i zasadami oceniania z wychowania fizycznego, przepisami BHP na lekcji oraz regulaminami korzystania z sali, magazynku i szatni sportowej: