



## OCENIANIE PRZEDMIOTOWE

### Wychowanie fizyczne

#### 1. Wymagania edukacyjne

Standardy edukacyjne osiągnięć ucznia zostały opracowane według podstawy programowej IV etapu edukacyjnego kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego.

Podstawa programowa z wychowania fizycznego ściśle określa priorytetowe cele edukacyjne, które to zostały uwzględnione w niniejszym opracowaniu:

1. Znajomość zasad racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną, uwarunkowanych systematycznym uprawianiem różnych form aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej.
2. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce, m.in. wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, równość szans, szacunek dla przeciwnika, "czysta gra", umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
3. Motywacja do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych właściwości morfologicznych i funkcjonalnych.

Zgodnie z założeniami powyższej podstawy programowej, po zakończeniu nauki uczeń powinien:

- Dostrzegać związki przyczynowo skutkowe pomiędzy aktywnością ruchową a zdrowiem, rozwojem fizycznym i sprawnością ruchową.
- Przyjmować odpowiedzialność za rozwój i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej przez całe życie.
- Umieć określać własne potrzeby i możliwości ruchowe poprzez ocenę podstawowych wskaźników morfo-funkcjonalnych.
- Wykazywać biegłość w samodzielnym stosowaniu ćwiczeń kształtujących prawidłową sylwetkę i rozwijających sprawność kondycyjno-koordynacyjną.
- Umieć dobrać przyrządy, przybory typowe i nietypowe oraz wykorzystać warunki terenowe do samodoskonalenia sprawności.
- Znać i stosować różne formy relaksacji i czynnego wypoczynku po pracy umysłowej i fizycznej.

- Potrafić dokonać samokontroli i samooceny sprawności fizycznej za pomocą dowolnie wybranych testów.
- Opanować wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo-rekreacyjnych formach aktywności ruchowej (indywidualnych i zespołowych) dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań.
- Umieć samodzielnie organizować wybrane (indywidualne i zespołowe) formy rekreacyjno-sportowe i turystyczne z zastosowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.
- Znać sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym i uzależnieniom.
- Opanować podstawową wiedzę z zakresu historii sportu i olimpizmu.

2. Formy aktywności ucznia podlegające ocenianiu i sposoby ich oznaczania w dokumentacji szkolnej:

forma aktywności ucznia	oznaczenie
<b>1. aktywność</b> <b>2. frekwencja</b> <b>3. Umiejętności</b> <b>4. postawa, wiedza i osiągnięcia</b> <b>5. Motoryka i postęp sprawności fizycznej</b> <b>6. Organizacja i prowadzenie zaj. ruch</b> <b>7. Kryteria dodatkowe, reprezentowanie szkoły</b>	1. AK 2. FR 3. U 4. WO 5. SF 6. PZ 7. RS

3. Techniki kontroli, częstotliwość oceniania

Oceny, za umiejętności oraz motorykę i osiągnięty postęp wystawiane są po zrealizowaniu cyklu lekcji, których celem jest nauka i doskonalenie danego elementu. Ocena dotycząca samodzielnego prowadzenia zajęć (rozgrzewka, aerobik, zabawy ruchowe) wystawiana jest po zaprezentowaniu wcześniej ustalonego elementu. Aktywność i zaangażowanie ucznia w czasie lekcji może być premiowana „+” lub pozytywną oceną, ale za brak zaangażowania

uczeń może otrzymać „-” lub ocenę negatywną. Frekwencja jest oceniana na koniec okresów a ocena obejmuje aktywne uczestnictwo w lekcjach.

#### 4. Kryteria oceniania

##### Ad. 1. Aktywność i zaangażowanie na lekcji.

Uczeń powinien aktywnie uczestniczyć w lekcjach, wykonywać wszelkie zadania wyznaczone przez nauczyciela oraz przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Za aktywny udział w lekcji uczeń może otrzymać “+” a za trzy “+” ocenę 5. W sytuacji odwrotnej – za nieodpowiednią postawę na lekcji uczeń może otrzymać “-” a za trzy “-” ocenę 1. Uczeń zobowiązany jest do posiadania stroju sportowego a wygląd powinien być schludny (upięte włosy, zdjęta biżuteria, uczeń nie żuje gumy) W przypadku, gdy uczeń nie ćwiczy na lekcji powinien przebywać w bezpośredniej bliskości grupy w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela. Jeśli zajęcia odbywają się na sali gimnastycznej uczeń zobowiązany jest do zmiany obuwia.

##### Ad. 2. Frekwencja.

Uczeń zobowiązany jest do systematycznego uczestnictwa w zajęciach. Na koniec okresu i na koniec roku uczeń otrzymuje ocenę za obecność na lekcjach wg. następującego klucza:

1. Celująca (6) – uczeń ćwiczy na każdej lekcji.
2. Bardzo dobra (5) – uczeń 2 razy nie ćwiczy na lekcji z powodu braku stroju lub innych przyczyn.
3. Dobra (4) – uczeń 3 razy nie ćwiczy na lekcji z powodu braku stroju lub innych przyczyn.
4. Dostateczna (3) – uczeń 4 razy nie ćwiczy na lekcji z powodu braku stroju lub innych przyczyn.
5. Dopuszczająca (2) – uczeń 5 razy nie ćwiczy na lekcji z powodu braku stroju lub innych przyczyn.
6. Niedostateczna (1) – uczeń nie ćwiczy na lekcji z powodu braku stroju lub innych przyczyn więcej niż 6 razy.

Respektowane są zwolnienia:

1. Długotrwałe z powodów zdrowotnych – zwalnia dyrektor szkoły na podstawie orzeczenia lekarskiego.
2. Krótkotrwałe: zwolnienia lekarskie, zwolnienia od rodziców. Każdy uczeń obowiązkowo posiada zeszyt usprawiedliwień. Zwolnienia na kartkach nie będą uwzględniane.

### Ad. 3. Umiejętności techniczne i taktyczne.

Nauczyciel sprawdza umiejętności ucznia z poszczególnych dyscyplin sportowych zawartych w programie wychowania fizycznego. Doboru zadań dokonuje nauczyciel prowadzący zajęcia w danej klasie. Uczeń, który nie uczestniczy w sprawdzianie, zobowiązany jest do zaliczenia go w terminie podanym przez nauczyciela. Jeżeli w tym czasie nie uzupełni zaległości – otrzymuje ocenę niedostateczną.

### Ad . 4. Wiadomości.

Wiadomości mają na celu opanowanie wiedzy z zakresu :

- zdrowia, rozwoju fizycznego i wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka,
- organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych,
- znajomości przepisów gier zespołowych i innych dyscyplin sportowych,
- zasad i przepisów rozgrywania zawodów sportowych,
- znajomości zasad bezpieczeństwa i asekuracji podczas ćwiczeń i zajęć gimnastycznych,
- zasad higieny i bezpieczeństwa podczas zajęć na pływalni,
- znajomości ćwiczeń relaksacyjnych oraz taneczno – ruchowych.

### Ad. 5. Motoryka i postęp sprawności fizycznej.

Jest to ocena sprawności ucznia, która ma na celu kształtowanie nawyku dbania o kondycję i zdrowie. Uczniowie na początku roku szkolnego wykonują 4 próby oceniające siłę, wytrzymałość, szybkość i moc :

1. Siła – pchnięcie kulą.
2. Wytrzymałość – bieg na 800 m – dziewczęta i 1500 m – chłopcy.
3. Szybkość – bieg na 100 m.
4. Moc – skok w dal.

Każda próba oceniana jest wg zamieszczonych niżej tabel:

#### Dziewczęta – klasa I

	Siła	Wytrzymałość	Szybkość	Moc
Celujący	9.00	2:45	14,2	4.50
Bardzo dobry	8.25	3:00	14,9	4.00
Dobry	7.00	3:30	15,9	3.50
Dostateczny	6.00	4:10	17,4	3.00
Dopuszczający	5.00	5:00	19,5	2.50

Dziewczęta – klasa II

	Siła	Wytrzymałość	Szybkość	Moc
Celujący	9.25	2:44	14,0	4.60
Bardzo dobry	8.50	2:57	14,7	4.10
Dobry	7.25	3:25	15,7	3.60
Dostateczny	6.25	4:00	17,2	3.10
Dopuszczający	5.25	4:50	19,3	2.60

Dziewczęta – klasa III

	Siła	Wytrzymałość	Szybkość	Moc
Celujący	9.50	2:43	13,8	4.70
Bardzo dobry	8.75	2:55	14,5	4.20
Dobry	7.50	3:20	15,5	3.70
Dostateczny	6.50	3:50	17,0	3.20
Dopuszczający	5.50	4:40	19,1	2.70

Chłopcy – klasa I

	Siła	Wytrzymałość	Szybkość	Moc
Celujący	10.50	4:55	12,7	5.20
Bardzo dobry	9.50	5:20	13,4	4.70
Dobry	8.00	5:50	14,4	4.20
Dostateczny	7.00	6:30	15,4	3.80
Dopuszczający	5.75	7:20	16,7	3.40

Chłopcy – klasa II

	Siła	Wytrzymałość	Szybkość	Moc
Celujący	11.00	4:52	12,5	5.30
Bardzo dobry	10.00	5:15	13,2	4.80
Dobry	8.50	5:45	14,2	4.30

Dostateczny	7.25	6:25	15,2	3.90
Dopuszczający	6.00	7:10	16,5	3.50

### Chłopcy – klasa III

	Siła	Wytrzymałość	Szybkość	Moc
Celujący	11.50	4:50	12,3	5.40
Bardzo dobry	10.50	5:10	13,0	4.90
Dobry	9.00	5:40	14,0	4.40
Dostateczny	7.50	6:20	15,0	4.00
Dopuszczający	6.25	7:00	16,3	3.60

W drugim półroczu uczeń wykonuje ponownie próby oceniające jego motorykę, ale ocena jest jedna i dotyczy postępu sprawności fizycznej. Kryteria wyglądają następująco:

4. celujący – poprawa uzyskanych wyników we wszystkich próbach,
5. bardzo dobry – wyniki poprawione w minimum dwóch próbach w pozostałych na tym samym poziomie,
6. dobry – wyniki na tym samym poziomie, poprawa w dwóch próbach a w pozostałych pogorszenie,
7. dostateczny – pogorszenie wyników w dwóch próbach maksymalnie, pozostałe na tym samym poziomie,
8. dopuszczający – pogorszenie wyników w trzech próbach a w czwartej na tym samym poziomie,
9. niedostateczny – zdecydowane pogorszenie wyników wszystkich prób lub uczeń nie chce wykonywać prób bez uzasadnionego powodu.

#### Ad. 6. Organizacja i prowadzenie zajęć ruchowych przez ucznia.

Jest to ocena, która informuje czy uczeń potrafi:

- przeprowadzić rozgrzewkę, ćwiczenia kształtujące, rozciągające, zabawę ruchową w pierwszej części lekcji.
- przygotować rozgrywki wewnątrz-klasowe, wewnątrzszkolne– sporządzić regulamin, tabelę, terminarz rozgrywek,
- przygotować krótki układ ćwiczeń aerobikowych przy muzyce lub przeprowadzić 30-minutową lekcję aerobiku zgodnie z prawidłowym tokiem.

#### Ad. 7. Kryteria dodatkowe.

Jest to dodatkowa działalność na rzecz rozwoju kultury fizycznej w szkole i poza nią i obejmuje:

- aktywny udział w organizowaniu imprez sportowo-rekreacyjnych,
- udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych organizowanych na terenie szkoły, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych- za udział w zawodach sportowych uczniów może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień.

#### 5. Uregulowania wynikające ze specyfiki przedmiotu

##### **3. Procedury sprawdzania i zasady oceniania**

Uczeń powinien zaliczyć wszystkie sprawdziany obejmujące motoryczność i dane umiejętności.

##### **4. Sposoby dokumentowania pracy ucznia**

Dokumentacja pracy ucznia– wyrażona w ocenach - znajduje się w dzienniku zajęć lekcyjnych oraz w dzienniczku nauczyciela wychowania fizycznego – są to te same oceny.

#### **II Ocenianie sumujące**

##### **1. Wymagania na poszczególne oceny**

#### **Ocena celująca - 6**

##### **Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego w ciągu okresu i roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objęte programem nauczania. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
3. Posiada wiedzę dotyczącą zasad, przepisów konkurencji sportowych.
4. Czynnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i rekreacyjnych.
5. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
6. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega przepisów związanych z bezpieczeństwem swoim i innych oraz zasad «fair play».

Kryterium dodatkowe:

Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych na szczeblu wojewódzkim i ogólnopolskim lub reprezentuje szkołę w trzech dyscyplinach sportowych.

### **Ocena bardzo dobra – 5**

#### **Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie opuszcza zajęć z wychowania fizycznego – chodzi o nieobecności nieusprawiedliwione.
2. Całkowicie opanował materiał programowy z wychowania fizycznego.
3. Wykazuje znajomość zasad i przepisów z poszczególnych dyscyplin sportowych.
4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i motoryczną.
6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
7. Bierze aktywny udział w zajęciach nadobowiązkowych – nie jest to wymóg konieczny.

### **Ocena dobra – 4**

#### **Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na ogół nie opuszcza zajęć z wychowania fizycznego, ale może się zdarzyć, że parę razy nie ćwiczy na lekcji
2. Opanował w stopniu dobrym materiał programowy.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i z małymi błędami. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

### **Ocena dostateczna -3**

#### **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Opanował materiał programowy na poziomie przeciętnym ze znacznymi lukami.
3. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów dyscyplin sportowych.
4. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu swojego organizmu.
5. Przejawia braki w zakresie kultury osobistej w postawie i stosunku do przedmiotu, współwiczających i prowadzącego zajęcia.



## Ocena dopuszczająca – 2

### Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Bardzo często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego(ucieczki z lekcji), często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu swojego organizmu.
6. Na zajęciach z wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

## Ocena niedostateczna – 1

### Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego(ucieczki z lekcji). Notorycznie jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie poszczególnych dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program.
3. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.
4. Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej.
5. Ma lekceważący stosunek do zajęć, nauczyciela i kolegów.

### 2. Zasady wystawiania ocen śródrocznych i rocznych

Oceny śródroczna i roczna nie są średnią arytmetyczną ocen bieżących. Propozycje ocen nauczyciel przedstawia uczniom tydzień przed datą zebrania klasyfikacyjnego rady pedagogicznej

### 3. Tryb podwyższenia oceny rocznej.

1. Uczeń może skorzystać z możliwości podwyższenia oceny śródrocznej i rocznej ustalonej przez nauczyciela gdy spełnia następujące warunki:
  - w pierwszym i drugim półroczu uczeń ma tylko dwie nieobecności na sprawdzianach oceniających umiejętności, wiadomości i motorykę zaplanowanych

w danym roku,

- uczeń ma nie więcej niż jedną ocenę niedostateczną ze sprawdzianów przewidzianych w danym roku,
- jego postawa i wywiązywanie się z obowiązków związanych z przedmiotem nie budzi zastrzeżeń - frekwencja, aktywność na lekcji, dodatkowa aktywność związana z udziałem w zawodach sportowych, zajęciach pozalekcyjnych.

2. Uczeń składa pisemną prośbę do nauczyciela, nie później niż jeden dzień po wystawieniu oceny.
3. W przypadku spełnienia warunków określonych w pkt. 1 nauczyciel ustala termin sprawdzianu.
4. Sprawdzian obejmuje treści programowe danego roku szkolnego i wymagania programowe na poszczególne oceny. Polega na praktycznym wykonaniu określonych przez nauczyciela zadań sprawnościowych. Zadania podlegające ocenie mogą być rozłożone na dwa dni.
5. Ocenienie sprawdzianu następuje niezwłocznie zgodnie z kryteriami Przedmiotowego Systemu Oceniania z Wychowania Fizycznego.
6. W przypadku uzyskania oceny wyższej niż ustalona wcześniej ocena roczna .Nauczyciel zmienia ją na korzystniejszą dla ucznia.
7. Ocena ze sprawdzianu nie może obniżyć uprzednio ustalonej oceny rocznej