



**Przedmiotowy system oceniania  
wraz z określeniem wymagań edukacyjnych  
i szczegółowych kryteriów oceniania wiedzy i umiejętności dla przedmiotu**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**§ 1**

**Informacje wstępne**

*Podczas ustalenia oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim zaangażowanie ucznia w pracę nad sobą oraz osiągnięte przez niego postępy.*

*Specyfika tego przedmiotu oraz rola w życiu każdego człowieka nakazują pamiętać, że nie wszyscy uczniowie są sprawni i sportowo uzdolnieni, a celem nadrzędnym wychowania fizycznego jest wdrażanie uczniów do ustawicznej troski o własne zdrowie i sprawność.*

Ocena z wychowania fizycznego jest jawna zarówno dla ucznia jak i dla jego rodziców /opiekunów prawnych/. Na prośbę ucznia lub rodziców /opiekunów prawnych/ nauczyciel uzasadnia swoją ocenę.

**§ 2**

**Formy sprawdzania osiągnięć edukacyjnych**

**I. Sprawdzenie osiągnięć uczniów odbywa się poprzez następujące formy aktywności:**

a) **testy sprawności fizycznej** – min.: Indeks sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory (określa poziom rozwoju poszczególnych cech motorycznych), test Coopera (określa poziom wydolności fizycznej); ocenie podlegają wyłącznie indywidualne postępy poczynione przez ucznia lub ich brak; oceny dokonuje się na podstawie obserwacji porównując osiągnięte wyniki, począwszy od wykonania pierwszych testów na początku roku szkolnego; dzięki wykonywanym testom uczeń sam może dokonać samooceny i samokontroli rozwoju własnej aktywności ruchowej (ich rezultat powinien stanowić dla ucznia i jego

**rodziców informację o jego aktualnym stanie kondycji zdrowotnej i być równocześnie motywacją do dalszej pracy nad sobą w celu utrzymania bądź podnoszenia odpowiedniego poziomu sprawności ściśle powiązanej ze zdrowiem);**

- b) **testy wiadomości (w formie pisemnej bądź ustnej)** – ocenie podlegają wiadomości określone programem nauczania wychowania fizycznego z zakresu znajomości:
- podstawowych przepisów nauczanych dyscyplin sportowych,
  - zachowań prozdrowotnych (min.: wiadomości z zakresu profilaktyki i korekcji wad postawy ciała; profilaktyki uzależnień – podstawowe informacje dotyczące szkodliwości stosowania używek; zdrowego odżywiania),
  - zasad udzielania pierwszej pomocy,
  - nomenklatury gimnastycznej.
- c) **sprawdziany umiejętności techniczno-taktycznych** – ocenie podlegają umiejętności techniki i taktyki nauczanych elementów nabyte przez ucznia podczas zajęć (szczegółowe wymagania edukacyjne dotyczące każdego tematu lekcji na poszczególne oceny zawiera Plan realizacji treści nauczania z wychowania fizycznego na dany rok szkolny)

*Sprawdziany, testy kontrolne umiejętności technicznych i sprawności motorycznej są zapowiedziane najpóźniej dwa zajęcia wcześniej i poprzedzone nauczaniem oraz doskonaleniem.*

**W przypadku, kiedy podczas sprawdzianu/testu uczeń jest:**

- **nieprzygotowany** (np. zwolnienie rodzica) - ma obowiązek przystąpić do sprawdzianu/testu na konsultacjach z wychowania fizycznego,
- **nieobecny** ( w przypadku krótkiej nieobecności), **chory** (dłuższe zwolnienie lekarskie) - ma obowiązek przystąpić do sprawdzianu/testu na konsultacji przedmiotowej.

Zaliczanie zaległych testów sprawdzianów powinno nastąpić najpóźniej na miesiąc przed planowaną kalsyfikacją. *Po upływie tego terminu uczeń, za zaległy sprawdzian otrzyma ocenę niedostateczną. Poprawa po tym terminie jest możliwa ale polegać będzie na dostawieniu nowej oceny do oceny poprzedniej.*

*Oceny ze sprawdzianów uczeń ma prawo poprawić na konsultacjach z wychowania fizycznego.*

## **II. Wymagania edukacyjne**

*Stopień **celujący** otrzymuje uczeń, który:*

- *spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą (5),*
- *posiada wiedzę i umiejętności wykraczające poza program nauczania,*
- *systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych w szkole lub klubie,*

- *organizuje lub współorganizuje imprezy o charakterze prozdrowotnym lub sportowym,*
- *przeprowadza zajęcia o charakterze prozdrowotnym w ramach wolontariatu np. z udzielania pierwszej pomocy,*
- *ma poprawny stosunek do przedmiotu i nauczyciela,*
- *aktywnie uczestniczył w 98 % zajęć WF w ciągu roku,*
- *aktywnie uczestniczy w sportowym życiu klasy i szkoły, lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną np.:*
- *zajmuje punktowane miejsca na zawodach międzyszkolnych na szczeblu powiatowym, ponad powiatowym etc.*
- *pełni rolę kapitana, grupowego, sędziego*
- *wyróżnia się estetyką stroju, prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia*
- *jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.*

*Stopień **bardzo dobry** otrzymuje uczeń, który:*

- *opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony programem nauczania przedmiotu,*
- *jest bardzo sprawny fizycznie,*
- *ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,*
- *systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,*
- *posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje w praktycznym działaniu,*
- *ma poprawny stosunek do przedmiotu i nauczyciela,*
- *aktywnie uczestniczył w 90 % zajęć WF w ciągu roku,*
- *czynnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,*
- *wyróżnia się estetyką stroju, prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,*
- *jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.*

*Stopień **dobry** otrzymuje uczeń, który:*

- *dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,*
- *ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,*
- *wykazuje zaangażowanie w zdobywaniu wiedzy i umiejętności, robi widoczne postępy,*
- *posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela*
- *ma poprawny stosunek do przedmiotu i nauczyciela,*
- *aktywnie uczestniczył w 75 % zajęć WF w ciągu roku,*

- wyróżnia się estetyką stroju, prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.

Stopień **dostateczny** otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i ze znacznymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym,
- nie interesuje się sportowym życiem szkoły,
- aktywnie uczestniczył w 51 % zajęć,
- nie przykładą wagi do estetyki stroju,
- ma poprawny stosunek do przedmiotu i nauczyciela,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego.

Stopień **dopuszczający** otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował wiadomości i umiejętności w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- jest mało sprawny fizycznie,
- wykonuje zadania praktyczne w zakresie typowych umiejętności o niewielkim stopniu trudności,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- aktywnie uczestniczył w 40 % zajęć,
- ma poprawny stosunek do przedmiotu i nauczyciela,
- nie przykładą wagi do estetyki stroju,
- na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego.

Stopień **niedostateczny** otrzymuje uczeń, który:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,
- posiada niską sprawność motoryczną,
- nie próbuje wykonać zadań nawet o niewielkim stopniu trudności, charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w osobistym usprawnianiu,
- aktywnie uczestniczył w 39 % zajęć,
- nie przykładą wagi do estetyki stroju,
- ma niewłaściwy stosunek do przedmiotu i nauczyciela,
- na zajęciach wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

## UWAGI

Nie uczestniczenie w lekcji z powodu braku stroju sportowego jest traktowane jako nieprzygotowanie. Uczeń może być nieprzygotowany do 3 lekcji w semestrze.

Nie przygotowania nie dotyczą zapowiedzianych sprawdzianów.

## § 3

### Częstotliwość sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

Oceniania dokonuje się systematycznie przez cały semestr. Ilość ocen cząstkowych jest niezależna od układu treści programowych, ale za minimum przyjmuje się jedną ocenę w miesiącu.

## § 4

### Narzędzia pomiaru osiągnięć edukacyjnych

Narzędziami pomiaru osiągnięć na lekcji Wychowania Fizycznego są:

- a) umiejętność wykonania zadanych ćwiczeń gimnastycznych, próby sprawnościowe
- b) umiejętność wykonania poszczególnych elementów technicznych gier zespołowych i indywidualnych, zadania kontrolno - oceniające,
- c) uzyskane wyniki w LA, .testy, próby kontrolne
- d) aktywność sportowa, prezentacje, umiejętności wykorzystywane podczas gier zespołowych- obserwacja, zadania kontrolno - oceniające, rozmowy i dyskusje, analiza wytworów ucznia: pomocy – plansz, tabel, rysunków, odpytywania,

## § 5

### Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu

#### 1) Stosunek ucznia do przedmiotu:

- **odpowiedni ubiór** (spodenki gimnastyczne, bawełniana podkoszulka z krótkim rękawem, bawełniane skarpetki oraz obuwie sportowe – na salę gimnastyczną), jeśli chodzi o zajęcia na dworze (dostosowany do panujących warunków atmosferycznych )
- **aktywność ucznia na zajęciach** – zarówno aktywne uczestnictwo w lekcji osób ćwiczących, jak również nie przekraczanie określonych w pkt. III dopuszczalnej liczby zajęć wf, w których uczniowie nie biorą czynnie udziału (zwolnienia)
- **zaangażowanie podczas zajęć** – systematyczna praca nad sobą, dążenie do poprawienia własnej sprawności psychomotorycznej (stosunek ucznia do zajęć oraz do własnej aktywności ruchowej)
- **zdyscyplinowanie** - przestrzeganie określonych regulaminem zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, uczniowie dla własnego bezpieczeństwa są zobowiązani zdejmować na lekcję wszelkie ozdoby, min.: pierścionki, kolczyki, zegarki, wisiorki, itp.

- **respektowanie i przestrzeganie ogólnie przyjętych norm społecznych** – umiejętność współpracy w grupie
- **zachowania prozdrowotna** (dbałość o higienę osobistą i otoczenia).

## 2) Nabyte umiejętności i wiadomości:

- przy wystawianiu oceny nauczyciel bierze pod uwagę świadomy udział ucznia w lekcji wychowania fizycznego, jego systematyczną pracę nad własnym rozwojem psychoruchowym i osiągnięte postępy.

### Kryteria oceny z wychowania fizycznego

Przedmiot oceny (co oceniać?)	Wyznaczniki efektów	Metody i narzędzia oceny
<b>Poziom sprawności fizycznej</b>	- <u>poziom i postęp w rozwoju właściwości kondycyjnych</u> (siły, szybkości, wytrzymałości) i <u>koordynacyjnych</u> (zwinności, zręczności, równowagi, rytmu oraz gibkości)	1.testy (indeksy) sprawności fizycznej np. EUROFIT Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, test YMCA, Test Denisiuka, Indeks Zuchory itp. oraz własne tzw. „nauczycielskie” testy sprawności fizycznej
<b>Umiejętności ruchowe – poziom opanowania techniki ruchu</b>	- <u>stopień i postęp opanowania czynności ruchowych</u> (użytecznych, rekreacyjnych, sportowych)	1.obserwacja (np. podczas gry), 2.zadania kontrolno - oceniające, 3.testy umiejętności ruchowych, 4.próby sprawnościowe
<b>Wiadomości z zakresu kultury fizycznej</b>	- znajomość określonej tematyki o rozwoju fizycznym, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce, higienie, hartowaniu, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach i przepisach, zasadach „czystej gry”, zasadach sportowego kibicowania	1.rozmowy i dyskusje, 2.odpytywania, 3.testy
<b>Umiejętności organizacyjne</b>	- stopień opanowania umiejętności współorganizowania, organizowania zajęć rekreacyjnych, sportowych, zabaw w grupach rówieśniczych	1.obserwacja, 2.analiza wytworów ucznia: pomocy – plansz, tabel, rysunków

<b>Zachowania i postawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych,</li> <li>b) stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach,</li> <li>c) dbałość o zdrowie, unikanie nałogów,</li> <li>d) przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków uczniowskich,</li> <li>e) życzliwy stosunek do innych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) obserwacja,</li> <li>2) prowadzenie arkuszy obserwacji,</li> <li>3) analiza dokumentów, - analiza prac i wytworów ucznia np. prac na temat wf, rekreacji i zdrowia, afiszy propagandowych, tabel, wyników itp.</li> </ul>
<b>Udział w projekcie edukacyjnym</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie aktywność twórczej w prezentacji wyników podejmowanych działań,</li> <li>b) dzielenie się odpowiedzialnością za poszczególne zadania,</li> <li>c) prowadzenie kulturalnej i twórczej dyskusji,</li> <li>d) umiejętność podejmowania grupowych decyzji,</li> <li>e) sprawne komunikowanie się,</li> <li>f) dokonywanie samooceny swojej pracy i pracy całej grupy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Ocena projektu odnosi się do realizacji całości projektu, poziomu wykonania zadań, inicjatywy uczniów, współudziału w zespole, sposobu dokumentowania projektu, publicznej prezentacji oraz uwzględnia samoocenę uczniów.</li> </ul>

## § 6

### **Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej**

Nauczyciele na początku każdego roku szkolnego informują uczniów oraz rodziców (prawnych opiekunów) o warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej ocenie klasyfikacyjnej.

*Uczeń może ubiegać się o podniesienie oceny o jeden stopień, jeśli spełnia wszystkie wymagania określone przez PSO i istnieje uzasadnienie w ocenach cząstkowych.*

Uczeń uzdolniony może realizować część obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego w formie zajęć pozaszkolnych otrzymując ocenę końcową celującą po spełnieniu odpowiednich warunków określonych w Statucie.

Na miesiąc przed rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej nauczyciel zobowiązany jest wpisać do dziennika i poinformować ucznia i jego rodziców /prawnych opiekunów/ o przewidywanych dla niego ocenach klasyfikacyjnych z przedmiotu.

Nauczyciel jest obowiązany na podstawie opinii lekarza, Poradni Pedagogiczno-Psychologicznej, w tym poradni specjalistycznej, dostosować wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych, wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, uniemożliwiające sprostanie tym wymaganiom.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa w tych zajęciach wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii. Tryb postępowania określony jest WSO.