

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **I. Zasady ogólne:**

- w naszej szkole wszyscy wuefiści pracują na podstawie programu autorskiego opracowanego przez Grzegorza i Grażynę Żogała,
- na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania,
- oceniana jest głównie aktywność na zajęciach z wychowania fizycznego.
- oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców/opiekunów prawnych.
- sposoby informowania uczniów i rodziców/opiekunów prawnych o wynikach pracy na lekcji:
  - 1) bieżące informowanie ucznia o jego zachowaniu, zaangażowaniu, osiągniętych wynikach oraz postępach,
  - 2) informowanie o ocenach rodziców/opiekunów prawnych poprzez dziennik elektroniczny, na zebraniach, w czasie konsultacji,
  - 3) informacja o grożącej ocenie niedostatecznej klasyfikacyjnej jest przekazywana rodzicom zgodnie z procedurą określoną w Statucie Szkoły.

## **II. Zasady oceniania:**

### **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**AKTYWNOŚĆ: OCENA ZA AKTYWNOŚĆ ODZWIERCIEDLA PRAWDZIWE ZAANGAŻOWANIE UCZNIĄ W PRZEBIEG PROCESU KSZTAŁCENIA, GDYŻ NIE WYMAGA POSIADANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ A BAZUJE WYŁĄCZNIE NA ZAANGAŻOWANIU UCZNIĄ I JEST MOŻLIWOŚCIĄ ZDOBYCIA DODATKOWEJ OCENY. OCENIE TEJ PODLEGA:**

- frekwencja na zajęciach: uczeń może raz w miesiącu nie ćwiczyć na lekcji bez usprawiedliwienia. Każdy kolejny brak stroju bez usprawiedliwienia rodzica skutkuje oceną niedostateczną
- aktywność na lekcji: uczniowie otrzymują oceny za aktywność na lekcji za sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, przygotowanie referatów, pomoc przy organizacji zawodów, zwycięstwo w różnorodnej rywalizacji wewnątrzklasowej, sportowa postawa (dyscyplina, kultura osobista, pomoc koleżeńska, przygotowanie do lekcji), prowadzenie gier i zabaw, inne formy aktywności po uzgodnieniu z nauczycielem,
- uczestnictwo w rozgrywkach szkolnych, międzyszkolnych
- uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych w szkole i poza szkołą, reprezentowanie szkoły w zawodach i turniejach sportowych
- osiągnięcia sportowe
- uczestnictwo w obozach sportowych i wycieczkach kwalifikowanych organizowanych w szkole i poza szkołą
- uzyskanie uprawnień np. żeglarza, ratownika, instruktora itp.

**UMIEJĘTNOŚCI: UMIEJĘTNOŚCI OCENIA SIĘ DLA ORIENTACJI UCZNIĄ I NAUCZYCIELA W CELU OKREŚLENIA W JAKIM STOPNIU DANA CZYNNOŚĆ RUCHOWA ZOSTAŁA OPANOWANA PRZEZ UCZNIĄ, KRYTERIUM TO JEST ISTOTNE, ALE NIE MA DECYDUJĄCEGO ZNACZENIA PRZY WYSTAWIANIU OCENY KOŃCOWORÓCZNEJ, NAJWAŻNIEJSZY JEST WYSIŁEK I WKŁAD PRACY WŁOŻONY PRZEZ UCZNIĄ W CELU OPANOWANIA DANEJ UMIEJĘTNOŚCI.**

## FORMA I NARZĘDZIA OCENY:

- postęp w samo usprawnianiu
- umiejętności nabyte podczas ćwiczeń w trakcie zajęć w formie testów sprawnościowych ( postęp )
- umiejętność prowadzenia rozgrzewki
- sędziowanie
- asekuracja
- umiejętność rozpoznawania wad postawy i zapobieganie im
- samodzielne prowadzenie ćwiczeń muzyczno-ruchowych (dziewczęta)
- określić swoją sprawność fizyczną oraz jej postęp stosując testy sprawności fizycznej np. Test Sprawności Fizycznej Zuchowy, wskaźnik BMI
- potrafi zorganizować mecz, turniej lub zawody sportowe, zaplanować swój rozwój , uczestniczyć w projekcie, zaprezentować swoje portfolio

**WIADOMOŚCI: WIADOMOŚCI Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ UMIEJĘTNOŚĆ WYKORZYSTANIA ICH W PRAKTYCZNYM DZIAŁANIU SPRAWDZANE SĄ PO TO, ŻEBY NAUCZYCIEL MIAŁ PEWNOŚĆ, ŻE UDZIAŁ UCZNIĄ W ZAJĘCIACH JEST W PEŁNI ŚWIADOMY.**

- BHP na zajęciach wf i zawodach sportowych
- wiadomości z zakresu znajomości przepisów gry w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną, tenisa stołowego
- wiadomości dotyczące ćwiczeń gimnastycznych i zajęć muzyczno-ruchowych
- wiadomości dotyczące korygowania wad postawy
- wiadomości ujęte w podstawie programowe w wymaganiach szczegółowych w punktach pt. Diagnostyka, Trening zdrowotny, Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, sport oraz edukacja zdrowotna.
- znajomość testów sprawności fizycznej
- dotyczące diagnozowania planowania i organizacji własnej tygodniowej aktywności fizycznej, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO);

**JEŻELI UCZEŃ WYKAŻE SIĘ ZAANGAŻOWANIEM I DOBRĄ WOLĄ, MOŻE UDOWODNIĆ, ŻE MIMO PRZECIĘTNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STAĆ GO NA NAJWYŻSZĄ OCENĘ!**

### III. Zasady wystawiania ocen śródrocznych i rocznych

Ocena śródroczna to średnia ocen z uzyskanych ocen cząstkowych w trakcie semestru.

Ocena roczna to średnia ocen z pierwszego i drugiego semestru. Ocena wystawiana jest na podstawie następującego schematu:

Średnia	Ocena
Poniżej 1,50	niedostateczny
1,51-2,50	dopuszczający
2,51-3,50	dostateczny
3,51-4,50	dobry
4,51-5,50	bardzo dobry
powyżej 5,51	celujący

### IV. Zakres wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny.

## SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KL.		CELUJĄCY	B. DOBRY	DOBRY	DOSTATECZNY	DOPUSZCZAJACY	NIEDOSTATECZNY
<b>PIERWSZA</b>	<b>umiejętności</b>	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka, tenis stołowy). Test sprawności fizycznej, lub test wydolności  Wybitne osiągnięcia w testach.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Nie zalicza testów.
	<b>wiadomości</b>	<b>Zna zasady BHP na zajęciach wf.</b> Zna przepisy gry w siatkówkę, piłkę nożną, koszykówkę, tenisa stołowego Samodzielnie sędziuje. Zna i stosuje zasady fair-play Ocena reakcje własnego organizmu. Diagnostuje sprawność i aktywność fizyczną. Wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia. Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem. (wskaźnik IMB ). Wyjaśnia wartość zdrowia w życiu człowieka i społeczności. Wyjaśnia co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Konstruktywnie rozwiązuje problemy. Wyjaśnia na czym polega samobadanie i samokontrola	<b>Wiedomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiedomości uczeń opanował w stopniu dobrym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiedomości uczeń opanował w stopniu dostatecznym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiedomości uczeń opanował w stopniu dopuszczającym.</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiedomości uczeń opanował w stopniu niedostatecznym</b>
	<b>aktywność</b>	Obecność 100 % Nie korzysta z n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Zajęcia pozalekcyjne w szkolnych i pozaszkolnych klubach sportowych, Osiągnięcia sportowe. Dodatkowe uprawnienia: np. patent ratownika, żeglarsza, uprawnienia instruktorskie. Prowadzi rozgrzewkę.	Obecność mini. 90 % Tylko 2x n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach Prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową.	Obecność mini. 75 % Tylko 2x n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową.	Obecność mini. 60 % Przekroczony limit n. p. 100% tj.4 Uczestniczy w zajęciach. Słabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową.	Obecność mini. 50% Przekroczony limit n.p.150% tj.5 Opieszale uczestniczy w zajęciach, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela. Bardzo słabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową.	Obecność min 50 % Przekroczony limit n. p. ponad 200% Tj. 6 Nieaktywny. Negatywny stosunek do przedmiotu. Nie potrafi prowadzić rozgrzewki ogólnorozwojowej.

<b>DRUGA</b>	<b>umiejętności</b>	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II - do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub test wydolności. Wybitne osiągnięcia w testach <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II - do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Test sprawności fizycznej, lub wydolności. Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka).	Test sprawności fizycznej, lub wydolności. Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka).	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.
	<b>wiedomości</b>	Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej. Wie jak wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu. Wymienia choroby cywilizacyjne. Analizuje wskaźnik BMI i inne testy. Wie, jak wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne. Zna relacje między sportem profesjonalnym a amatorskim. Wyjaśnia na czym polega praca nad sobą. Wie, jak radzić sobie z krytyką. Wie jak racjonalnie gospodarować czasem.	<b>Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dostatecznym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dopuszczającym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu niedostatecznym</b>
	<b>aktywność</b>	Obecność 100 % Nie korzysta z n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Zajęcia pozalekcyjne w szkolnych i pozaszkolnych klubach sportowych. Osiągnięcia sportowe. Dodatkowe uprawnienia: np. patent ratownika, żeglarsza, uprawnienia instruktorskie. Prowadzi umiejętnie rozgrzewkę ogólnorozwojową. Stosuje ćwiczenia kompensacyjne. Organizuje zawody sportowe. Aktywne stosuje sporty całego życia.	Obecność mini. 90 % Tylko 2x n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Bardzo dobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową- samodzielnie przygotowaną.	Obecność mini. 75 % Tylko 2x n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach Dobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową.	Obecność mini. 60 % Przekroczony limit n. p. 100% tj.4 Uczestniczy w zajęciach Poprawnie prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową.	Obecność mini. 50 % Przekroczony limit 150% tj.5 x nie przygotowany  Uczestniczy w zajęciach Słabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową.	Obecność min. 50% Przekroczone limit n. p. ponad 200% Tj. 6  Nieaktywny Negatywny stosunek do przedmiotu Nie potrafi prowadzić rozgrzewki ogólnorozwojowej.

<b>TRZECIA</b>	<b>umiejętności</b>	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub test wydolności. Wybitne osiągnięcia w testach.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Test sprawności fizycznej lub wydolności.
	<b>wiedomości</b>	Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej i drugiej. Analizuje wskaźnik BMI i inne testy. Wyjaśnia na czym polega ryzyko uprawiania niektórych sportów. Zna konsekwencje stosowania środków dopingujących. Wyjaśnia, co oznacza być aktywnym pacjentem. Omawia przyczyny i skutki stereotypów osób chorych psychicznie i dyskryminowanych. Wie na czym polega współpraca ludzi i organizacji działających na rzecz zdrowia. Wie, jak zaplanować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia, oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu, lub społeczności lokalnej.	<b>Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dostatecznym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dopuszczającym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu niedostatecznym</b>
	<b>aktywność</b>	Obecność 100 % Nie korzysta z n.p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Zajęcia pozalekcyjne w klubach. Osiągnięcia sportowe. Dodatkowe uprawnienia np. patenty, uprawnienia instruktora. Bardzo dobra rozgrzewka. Organizuje zawody sportowe. Propaguje zdrowy styl życia- np. nie pali.	Obecność mini. 90 % Tylko 2x n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach Ciekawa rozgrzewka przygotowana samodzielnie.	Obecność mini. 75 % Tylko 2x n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Rozgrzewka przygotowana.	Obecność mini. 60 % Przekroczony limit n. p. 100% tj.4 Uczestniczy w zajęciach Rozgrzewka- słaba wyraźnie improwizowana.	Obecność mini. 50 % Przekroczony limit 150% tj.5 x nie przygotowany Uczestniczy w zajęciach Słaba odtwórcza rozgrzewka.	Obecność 50% Przekroczone limit n. p. ponad 200% Tj. 6  Nieaktywny. Negatywny stosunek do przedmiotu.

<b>CZWARTA</b>	<b>umiejętności</b>	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub test wydolności. Wybitne osiągnięcia w testach.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności.	Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Test sprawności fizycznej, lub wydolności.
	<b>wiedomości</b>	Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej i drugiej. Analizuje wskaźnik BMI i inne testy. Wyjaśnia na czym polega ryzyko uprawiania niektórych sportów. Zna konsekwencje stosowania środków dopingujących. Wyjaśnia, co oznacza być aktywnym pacjentem. Omawia przyczyny i skutki stereotypów osób chorych psychicznie i dyskryminowanych. Wie na czym polega współpraca ludzi i organizacji działających na rzecz zdrowia. Wie, jak zaplanować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia, oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu, lub społeczności lokalnej.	<b>Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dostatecznym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu dopuszczającym</b>  <b>Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf.</b>	<b>Wiadomości uczeń opanował w stopniu niedostatecznym</b>
	<b>aktywność</b>	Obecność 100 % Nie korzysta z n.p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Zajęcia pozalekcyjne w klubach. Osiągnięcia sportowe. Dodatkowe uprawnienia np. patenty, uprawnienia instruktora. Bardzo dobra rozgrzewka. Organizuje zawody sportowe. Propaguje zdrowy styl życia- np. nie pali.	Obecność mini. 90 % Tylko 2x n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Ciekawa rozgrzewka przygotowana samodzielnie.	Obecność mini. 75 % Tylko 2x n. p. Aktywnie uczestniczy w zajęciach Rozgrzewka przygotowana.	Obecność mini. 60 % Przekroczony limit n. p. 100% tj.4 Uczestniczy w zajęciach Rozgrzewka - słaba wyraźnie improwizowana.	Obecność mini. 50 % Przekroczony limit 150% tj.5 x nie przygotowany  Uczestniczy w zajęciach Słaba, odtwórcza rozgrzewka.	Obecność 50% Przekroczony limit n. p. ponad 200% Tj. 6  Nieaktywny. Negatywny stosunek do przedmiotu.

## Ocenianie w okresie zdalnego nauczania

### **W okresie zdalnego nauczania oceniane podlegają:**

1. Aktywność – aktywne uczestnictwo na zajęciach.
2. Przygotowanie rozgrzewki ogólnorozwojowej w formie pisemnej, ustnej lub wideo.
3. Znajomość przepisów dyscyplin sport przewidzianych w programie nauczania.
4. Przygotowanie prezentacji na tematy prozdrowotne (choroby cywilizacyjne, wady postawy, zdrowe żywienie, aktywny tryb życia, zapoznanie z ciekawymi dyscyplinami sportowymi).
5. Tworzenie zestawów ćwiczeń z przyborem nietypowym np. ćwiczenia z krzesłem, książką, butelkami.
6. Udokumentowane aktywne uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej poza zajęciami lekcyjnymi i osiągnięcia sportowe.