**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**OPIS ZŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA**

**Uczeń:**

 Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych

 Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

 Diagnozuje własną sprawność, aktywność fizyczną oraz rozwój fizyczny (pomiary wysokości i masy ciała, interpretacja wyników, ocena własnej sprawności i rozwoju fizycznego, ocena własnej postawy ciała)

 Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku

 Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych, gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz samodzielnie lub z pomocą nauczyciela interpretuje osiągnięty wynik

 Wykonuje sprawdziany umiejętności ruchowych z zakresu sportowych gier zespołowych i gimnastyki podstawowej

 Wykonuje test marszowo – biegowy Coopera

 Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki

 Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

 Wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył

 Wykonuje prosty układ gimnastyczny

 Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu skoku i rzutu

 Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym

 Organizuje w grupie rówieśniczej zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej

 Zna zasady i metody hartowania organizmu

 Wie jakie są sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia

 Zna zasady zachowania się na zabawie tanecznej i w dyskotece

 Zna zasady aktywnego wypoczynku

 Zna zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą

 Zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem

 Zna zasady kulturalnego kibicowania

 Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej

 Uczestniczy w zawodach sportowych w roli zawodnika, stosuje zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę

 Zna i stosuje zasady samoasekuracji

 Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć i warunków atmosferycznych.

**SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

 Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabycia i doskonalenia umiejętności ruchowych

 Przekazywanie wiedzy wpływającej na doskonalenie umiejętności ruchowych i nabywanie nowych wiadomości

 Realizowanie większości zajęć w terenie, w naturalnym środowisku

 Zapewnienie niezbędnych warunków bezpieczeństwa

 Dobieranie metod realizacji treści dostosowanych do cech rozwojowych ucznia na drugim etapie edukacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywizujących, usamodzielniających i twórczych

 Zapoznawanie uczniów z przepisami, nauką rożnych dyscyplin i konkurencji sportowych

 Przygotowanie ucznia do pełnienia roli kulturalnego kibica

 Kształcenie sprawności uczniów i współzawodnictwa poprzez udział w konkursach, zawodach sportowych i, a także wdrażanie zasad „czystej gry”  Wprowadzenie diagnozy sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego dwa razy w ciągu roku szkolnego

 Wdrażanie do samodzielnego oceniania, planowania i wykonywania różnorodnych ćwiczeń usprawniających – wprowadzenie zeszytów lub kart samokontroli i samooceny

 Realizacja edukacji zdrowotnej

 Dostosowanie zadań, metod, form pracy do indywidualnych możliwości ucznia

 Wykorzystywanie dla uatrakcyjnienia każdej lekcji zróżnicowanych przyborów, przyrządów i muzyki

 Powierzanie uczniom funkcji inicjatora i organizatora działań – ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych oraz innych zadań

 Uczestnictwo nauczycieli w różnych formach doskonalenia zawodowego.

**KRYTERIA OCENY I METODY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA**

**I. Skala ocen:**

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 –dostateczny

4 – dobry

5- bardzo dobry

6 – celujący

**II. Przedmiot oceny**

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.**

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

 **Chęci**, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań

 **Postępu**, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej

 **Postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela

 **Diagnozy**, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego , umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie. W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

**Dopuszczalna liczba nieprzygotowań** ucznia do zajęć wychowania fizycznego w semestrze mająca wpływ na ocenę semestralną i końcowo roczną:

do 2 – dopuszczalna liczba nieprzygotowań do lekcji – maksymalna ocena celujący

3 – 4 – maksymalna ocena bardzo dobry,

5 - 6 – maksymalna ocena dobry,

7 - 8 – maksymalna ocena dostateczny,

9 - 10 – maksymalna ocena dopuszczająca.

**Ocenianiu podlegają:**

 Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów

 Postęp we własnym usprawnianiu  Twórcza, usamodzielniająca postawa

 Uczestnictwo w aktywności fizycznej, udział w zawodach i pełnienie różnych funkcji, zadań

 Postawa społeczna – dyscyplina podczas zajęć, kultura względem kolegów, w szkole i podczas imprez sportowych, przestrzeganie regulaminów i zasady „fair play”

 Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań

 Zaangażowanie w przebieg lekcji

 Zdrowy i higieniczny tryb życia

 Frekwencja

**III. Kryteria ocen:**

**OCENĘ CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń , który:

 Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w swej pracy i twórczą postawą, potrafi współorganizować imprezę sportowo – rekreacyjną

 Osiągnął wysoki poziom umiejętności, wiedzy oraz postęp w usprawnianiu w zakresie wychowania fizycznego

 Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi samodzielnie (przy niewielkiej pomocy nauczyciela) zorganizować jakąś zabawę, grę i ją sędziować

 Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia, jest bardzo obowiązkowy

 Chętnie i aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego

 Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć – cechuje go koleżeńskość i uczynność

 Cechuję się wysoką kulturą w szkole, podczas imprezy sportowej, w każdej sytuacji życia codziennego

 Bierze udział w konkursach i zawodach sportowych, osiąga sukcesy na szczeblu rejonowym, wojewódzkim i godnie reprezentuje swoją szkołę.

**OCENĘ BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

 Całkowicie opanował zakres wymaganych umiejętności i wiadomości, osiąga duże postępy w indywidualnym usprawnianiu

 Aktywnie uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego  Jest zawsze solidnie przygotowany do zajęć

 Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia

 Uczestniczy i współorganizuje gry i zabawy z zakresu mini gier sportowych stosując uproszczone przepisy, przestrzega zasady „fair play”

 Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej, w życiu codziennym

 Bierze udział w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.

**OCENĘ DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

 Bez zarzutów wywiązuje się ze swoich obowiązków

 Jest sumienny i staranny w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji

 Osiągnął postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu w stopniu zadowalającym

 Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest koleżeński, kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej

 Potrafi dokonać obiektywnej oceny własnej sprawności fizycznej oraz kolegów

 Prowadzi higieniczny tryb życia.

**OCENĘ DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

 Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów, osiągnął postęp w indywidualnym usprawnianiu

 Pracuje na zajęciach wychowania fizycznego

 Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne

 Jest grzeczny i uczynny wobec kolegów i nauczyciela

**OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

 Osiągnął słaby postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu

 Wykazuje się słabą starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji

 W ograniczonym stopniu opanował nawyki zdrowotno-higieniczne

 Nie uczestniczy w imprezach sportowo – rekreacyjnych, nie jest zainteresowany i zaangażowany w ich organizację

**OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

 Nie wykazał żadnego postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów, nie usprawnia się

 Nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza

 Nie opanował nawyków higieniczno-zdrowotnych, nie dba o rozwój fizyczny własnego organizmu

 Jego postawa społeczna względem kolegów i nauczyciela budzi wiele zastrzeżeń

**Nauczyciele w-f**

Łukasz Jędrusik

Daniel Karpiński

Marta Olszewska

Krzysztof Strzelecki