

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego (...) należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”. (Rozp. MEN z dn. 3 sierpnia 2017 r., Dz. U. z dn. 16 sierpnia 2017 r., poz. 1534).

I Założenia ogólne :

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
- 2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 4) Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim zaangażowanie, wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, itp.
- 6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 8) Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].

12) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].

- 13) Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć lub dostosować wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z podstawy programowej.
- 14) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

- A) niedostateczny
- B) niedostateczny +
- C) dopuszczający
- D) dopuszczający +
- E) dostateczny
- F) dostateczny +
- G) dobry
- H) dobry +
- I) bardzo dobry
- J) bardzodobry +
- K) celujący

II. Szczegółowe kryteria oceniania

Przedmiotem oceny jest:

1. Postawa i kompetencje społeczne

Ocenie podlega:

- aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek)
- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)
- systematyczny udział na zajęciach
- postawa wobec przedmiotu
- wywiązywanie się z postawionych zadań
- udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych
- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

2. Systematyczność i aktywność fizyczna

Ocenie podlega:

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się,
- udział w organizacji lekcji (przygotowanie miejsca zajęć ruchowych, przeprowadzenie rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier, oraz w doborze ćwiczeń).

3. Wiadomości

Ocenie podlegają:

- wiadomości związane z zasadami funkcjonowania, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem,
- wiadomości dotyczące fachowej terminologii
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia,
- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.

- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- wiadomości odnoszące się do rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
- podstawowe wiadomości z olimpizmu
- znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców
- podstawowa wiedza z edukacji zdrowotnej

4. Umiejętności

Ocenie podlega;

- umiejętność wykonania elementów technicznych przypisanych poszczególnym dyscyplinom sportowym,
- umiejętność działania na rzecz zdrowia oraz podnoszenia sprawności fizycznej,
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała,
- umiejętności utylitarne,
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.

5. Sprawność fizyczna

Ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycję oraz prawidłową postawę ciała,
- samokontrola i samoocena sprawności,
- poziom i postęp sprawności fizycznej

II. Zasady oceniania

1. W ciągu półrocza przeprowadzonych będzie nie mniej niż 3 sprawdziany określające umiejętności ruchowe. Jeżeli z przyczyn losowych uczeń nie może podejść do sprawdzianu, to powinien to uczynić w późniejszym terminie.
2. W przypadku zwolnienia lekarskiego uczeń jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianów terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.
3. Każdy uczeń ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego. Za brak stroju uczeń otrzymuje minus (3 minus równa się ocenie niedostatecznej częściowej).
5. Wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się premiowany jest oceną, która ma wpływ na ocenę semestralną.
6. Wiadomości oceniane są na podstawie odpowiedzi ustnych, sprawdzianów i prac pisemnych. Przy ocenianiu prac pisemnych stosujemy następującą skalę:

100 % - ocena celująca
96 % - 99 % ocena bardzo dobra +
90% - 95% ocena bardzo dobra
83% - 89% ocena dobra +
75 % - 82% ocena dobra
63% - 74% ocena dostateczna +
50 % - 62 % ocena dostateczna
43% - 49% ocena dopuszczająca +
30 % - 42 % ocena dopuszczająca
20% -29% ocena niedostateczna +
< 20% ocena niedostateczna

7. Umiejętności oceniane są na podstawie wykonania zadań kontrolno – oceniających (sprawdzane są wybrane umiejętności ruchowe) oraz obserwacji ucznia w trakcie wykonywania ćwiczeń. Ocenie podlega aktywność ruchowa w minimum dwóch wybranych indywidualnych i dwóch zespołowych dyscyplinach sportowych.

8. Ocena sprawności fizycznej wynika przede wszystkim z postępów ucznia, a nie z poziomu jaki aktualnie reprezentuje.

9. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej i umiejętności z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń odmawia ich lub rezygnuje z nich w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.

**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA W
POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH AKTYWNOŚCI DLA KLASY
PIERWSZEJ PO SZKOLE PODSTAWOWEJ
TECHNIKUM W ZESPOLE SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA
ROLNICZEGO W ŻARNOWCU**

POSTAWA

1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Jego przygotowanie do zajęć jest bez zarzutu: nie wykorzystał ani jednej możliwości nieprzygotowania do zajęć w semestrze, przygotowanie do zajęć jest kompletne i na czas, 3. Stanowi wzór do naśladowania w zakresie zachowania dyscypliny.	OCENA CELUJĄCA
1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Systematycznie nosi odpowiedni strój sportowy (wykorzystał 1 z 2 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze). 3. Zachowuje należyłą dyscyplinę przed, w trakcie i po lekcji wf.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. 2 razy wykorzystał możliwość zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć w semestrze. 3. Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.	OCENA DOBRA

3. Uczeń posiada nieusprawiedliwione nieobecności na lekcjach wf. 2. Wykorzystał możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć wf w semestrze. (skutkuje częściową oceną niedostateczną) . 3. Przejawia niechętny stosunek do wykonywania ćwiczeń, brak dyscypliny przed, w trakcie i bezpośrednio po zajęciach, brak poszanowania sprzętu sportowego.	OCENA DOSTATECZNA
1. Uczeń często opuszcza lekcje wychowania fizycznego i nie jest w stanie usprawiedliwić tych nieobecności. 2. Wykorzystał więcej niż 2 zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze (każde k skutkuje częściową oceną niedostateczną) . 3. Niechętnie podejmuje aktywność podczas zajęć, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie szanuje sprzętu sportowego	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą	OCENA NIEDOSTATECZNA

SYSTEMATYCZNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

1. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć, 2. W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji, 3. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, 4. Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych, 5. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, 6. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, 7. Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, 8. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, 9. Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;	OCENA CELUJĄCA
---	------------------------------

1.Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły(lekcje, zajęcia pozalekcyjne). 2. Czasem bierze udział w zawodach. 3.Preferuje czynny wypoczynek. 4.Pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji. 5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę.	OCENA BARDZO DOBRA
---	-------------------------------

1. Uczeń korzysta z organizowanych przez szkołę imprez rekreacyjnych. 2. Potrafi aktywnie zagospodarować swój czas wolny. 3. Angażuje się w organizowanie różnych form sportowej, rywalizacji podczas zajęć szkolnych.	OCENA DOBRA
1. Uczeń rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2 .Nie wykazuje aktywności na lekcjach , biernie w nich uczestniczy. 3. W wydarzeniach sportowych uczestniczy najczęściej w charakterze kibica.	OCENA DOSTATECZA
1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją ruchową. 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego spędzania wolnego czasu. 4. Niechętnie pomaga w organizacji lekcji(rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie sprzętu).	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą	OCENA NIEDOSTATECZNA

WIADOMOŚCI

1. Uczeń bezbłędnie zna przepisy i technikę sygnalizacji sędziowskiej, taktykę gier sportowych nauczanych w szkole. 2. Posiada szeroką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia. 3. Uczeń oblicza wskaźnik BMI. 4. Uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta, 5. Uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.	OCENA CELUJĄCA
1. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo, wyczerpująco. 2. Zna przepisy, sędziowanie, taktykę gier nauczanych na danym etapie edukacyjnym. 3. Zna podstawowe zasady treningu sportowego.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Uczeń opanował wiadomości z zakresu ponadpodstawowego w stopniu dobrym. 2. Zna podstawowe zasady gry w zespołowe obowiązujące na określonym etapie edukacyjnym. 3. Orientuje się w zasadach treningu sportowego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	OCENA DOBRA
3. Uczeń opanował wiadomości określone jako podstawowe. 2. Wiedza z zakresu przepisów, sędziowania jest na niskim poziomie. 3. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, zdawkowe.	OCENA DOSTATECZNA
1. Uczeń w bardzo małym stopniu opanował wiadomości określone jako podstawowe. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z bardzo dużą pomocą. 3. Nie zna zasad gier obowiązujących w szkole. 4. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, 5. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Uczeń nie opanował wiadomości na ocenę dopuszczającą	OCENA NIEDOSTATECZNA

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

celującą otrzymuje uczeń, który: 1. Bezbłędnie technicznie wykonuje i stosuje : Gimnastyka: - stanie na rękach przy drabinkach, - przewrót w przód do przysiadu podpartego Pilka nożna: - uderzenie piłki prostym podbiciem, - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, Koszykówka: - rzut do kosza z dwutaktu, - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach. Pilka ręczna: - rzut na bramkę z wysokości, - podania piłki jednorącz półgórne, Pilka siatkowa: - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, - zagrywka sposobem dolnym, - wystawienie i plasowanie piłki, 2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”. 3. Ustawia się w obronie i w ataku. 4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych. 5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę. 6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej. 8. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż	OCENA CELUJĄCA
1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje Gimnastyka: - stanie na rękach przy drabinkach, - przewrót w przód do przysiadu podpartego Pilka nożna: - uderzenie piłki prostym podbiciem, - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą	OCENA BARDZO DOBRA

kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, Koszykówka: - rzut do kosza z dwutaktu, - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach. Piłka ręczna: - rzut na bramkę z wyskoku, - podania piłki jednorącz półgórne, Piłka siatkowa: - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, - zagrywka sposobem dolnym, - wystawienie i plasowanie piłki, 2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”. 3. Ustawia się w obronie i w ataku. 4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych. 5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę. 6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej. 8. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż	
1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: Gimnastyka: - stanie na rękach przy drabinkach, - przewrót w przód do przysiadu podpartego Piłka nożna: - uderzenie piłki prostym podbiciem, - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, Koszykówka: - rzut do kosza z dwutaktu, - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach. Piłka ręczna: - rzut na bramkę z wyskoku, - podania piłki jednorącz półgórne, Piłka siatkowa: - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, - zagrywka sposobem dolnym, - wystawienie i plasowanie piłki, 2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”. 3. Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku.	OCENA DOBRA

4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć. 5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę. 6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności. 7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami. 8. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż.	
---	--

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi. 3. Ma trudności z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	OCENA DOSTATECZNA
dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych. 3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę. 4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenie dopuszczającą	OCENA NIEDOSTATECZNA

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną na stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności f i z y c z n e j na podstawie wykonanych testów. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. 4. Osiąga wyniki lepsze od wymagań stawianych na lekcjach.	OCENA CELUJĄCA
---	------------------------------

Kontroli podlega: - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem – wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], - skok w dal z miejsca [według MTSF], - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF], - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [według MTSF], - pomiar siły względnej [według MTSF]: - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, - biegi przedłużone [według MTSF]: - na dystansie 800 m – dziewczęta, - na dystansie 1000 m – chłopcy, - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje testy sprawności fizycznej do określenia postępu w zakresie rozwoju własnych cech motorycznych. 3. Uczeń pracuje nad podniesieniem poziomu własnej sprawności.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Uczeń osiągnął poziom sprawności fizycznej spełniający wymagania stawiane na uzyskanie oceny dobrej. 2. Uczeń potrafi wykorzystać wyniki 4 prób testów sprawności fizycznej dla określenia jej poziomu. 3. Uczeń pracuje nad osobistym usprawnianiem.	OCENA DOBRA
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testów sprawności dla wykonania oceny poziomu własnej sprawności fizycznej. 3. Uczeń wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się.	OCENA DOSTATECZNA
1. Uczeń nie spełnił wymagań sprawnościowych na ocenę dostateczną 2. Nie wykonuje żadnych testów w celu dokonania samooceny sprawności fizycznej. 3. Uczeń nie pracuje nad podniesieniem poziomu swojej sprawności fizycznej.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych na ocenę dopuszczającą	OCENA NIEDOSTATECZNA