**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

# Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**DLA KLAS IV – VIII**

**ZESPOŁU SZKOLNO PRZEDSZKOLNEGO**

**W BIAŁEJ**

 **PUBLICZNEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**im. Jarosława Iwaszkiewicza w Białej**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE dla klas IV – VIII**

**Na zajęciach wychowania fizycznego oceniana jest aktywność ucznia w następujących obszarach:**

1. **Wkład pracy w rozwój sprawności fizycznej**
2. **Poziom umiejętności ruchowych.**
3. **Poziom wiedzy.**
4. **Uczestnictwo w zajęciach oraz przygotowanie do lekcji.**
5. **Postawa, zachowanie oraz bezpieczeństwo ucznia na lekcji**
6. **Zaangażowanie i wkład pracy ucznia w szkolne wychowanie fizyczne.**

Ocena śródroczna i roczna wystawiana jest na podstawie ocen z zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym jak i z zajęć do wyboru.

**OCENA KLASYFIKACYJNA śródroczna i roczna jest ustalana na podstawie tabeli punktowej ( zamieszczonej poniżej), do której przyrównuje się sumę punktów uzyskanych z w/w sześciu obszarów obliczanych według następujących zasad:**

* **ocena celująca – 6 punktów**
* **ocena bardzo dobra – 5 punktów**
* **ocena dobra – 4 punktów**
* **ocena dostateczna – 3 punktów**
* **ocena dopuszczająca – 2 punktów**
* **ocena niedostateczna – 1 punktów**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ocena śródroczna i roczna****z wychowania fizycznego** | **Suma uzyskanych punktów****z sześciu obszarów** |
| **ocena celująca ( 6)** | **36-33** |
| **ocena bardzo dobra (5)** | **32-27** |
| **ocena dobra (4)** | **26-22** |
| **ocena dostateczna (3)** | **21-15** |
| **ocena dopuszczająca (2)** | **14-10** |
| **ocena niedostateczna (1)** | **poniżej 10** |

**Kryteria ocen śródrocznych i rocznych, wymagania edukacyjne z poszczególnych obszarach :**

**I . Wkład pracy w rozwój sprawności fizycznej**

Pomiar sprawności fizycznej określany jest na podstawie prób sprawnościowych. Przy wystawieniu oceny nie uwzględnia się uzyskanego przez ucznia osiągnięcia/wyniku w danej próbie sprawnościowej ( uczeń dokonuje tylko samooceny swoich rezultatów). Pod uwagę brane jest przede wszystkim przystąpienie ucznia do wszystkich prób sprawnościowych, staranne wykonanie ich na miarę swoich możliwości i dokonanie właściwej samooceny.

**Ocena śródroczna i roczna z obszaru I przedstawia się następująco**:

**6** – uczeń przystąpił do wszystkich prób sprawnościowych, wykonał je starannie, na miarę swoich możliwości, potrafi zinterpretować swoje wyniki i dokonać samooceny.

**5** – uczeń nie przystąpił do 1 próby sprawnościowej ( nie zgłosił się by ją uzupełnić) , pozostałe wykonał starannie, na miarę swoich możliwości, potrafi zinterpretować swoje wyniki, dokonać samooceny.

**4** – uczeń nie przystąpił do 2 prób sprawnościowych ( nie zgłosił się by je uzupełnić), pozostałe wykonał starannie, na miarę swoich możliwości, potrafi zinterpretować swoje wyniki, dokonać samooceny.

**3** – uczeń nie przystąpił do 3 prób sprawnościowych ( nie zgłosił się by je uzupełnić) lub odmówił wykonania 1 próby sprawnościowej ( bez uzasadnienia) pozostałe wykonał starannie, na miarę swoich możliwości, potrafi zinterpretować swoje wyniki, dokonać samooceny.

**2** – uczeń odmówił wykonania 2-5 prób ( bez uzasadnienia), pozostałe wykonał na miarę swoich możliwości i potrafi zinterpretować swoje wyniki oraz dokonać samooceny.

**1** – uczeń nie przystąpił do żadnej próby.

**Uwaga!**

* Jeżeli uczeń jest nieobecny w trakcie wykonywania danej próby z powodu choroby wówczas po powrocie do szkoły w ciągu 2 tygodni musi zgłosić się do nauczyciela aby wykonać próbę, lub przesunąć termin wykonania tej próby. Jeżeli uczeń się nie zgłosi wówczas w ocenie semestralnej próbę tę uznaje się za niewykonaną.
* W przypadku złego samopoczucia uczeń nie wykonuje danej próby sprawnościowej, zgłasza ten fakt nauczycielowi, następnie uzgadnia z nauczycielem najbliższy termin zaliczenia tej próby.
* W przypadku dłuższej nieobecności lub długotrwałego zwolnienia ucznia z ćwiczeń, zaliczenie poszczególnych prób lub zwolnienie z wykonania ich uzgadniane jest z uczniem indywidualnie.

***Próby zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych do których przystępują uczniowie w poszczególnych klasach:***

**Klasa IV**

Semestr I i II

Diagnoza zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych

* Szybkość –bieg na 60 ( test Chromińskiego) lub bieg z klaśnięciami pod kolanami ( ISF Zuchory)
* Wytrzymałość - marszobieg ( test Coopera)
* Gibkość – skłon w przód *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła – siła ramion *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)* lubrzut piłką lekarską 3 kg. *(Test Chromińskiego)*
* Moc – skok w dal z miejsc*a (Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła mięśni brzucha –w leżeniu *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*

**Klasa V**

Semestr I i II

* Szybkość –bieg na 60 ( test Chromińskiego) lub bieg z klaśnięciami pod kolanami ( ISF Zuchory)
* Wytrzymałość - marszobieg ( test Coopera)
* Gibkość – skłon w przód *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła – siła ramion *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)* lubrzut piłką lekarską 3 kg. *(Test Chromińskiego)*
* Moc – skok w dal z miejsca *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła mięśni brzucha –w leżeniu *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*

**Klasa VI**

Semestr I i II

* Szybkość –bieg na 60 ( test Chromińskiego) lub bieg z klaśnięciami pod kolanami ( ISF Zuchory)
* Wytrzymałość - marszobieg ( test Coopera)
* Gibkość – skłon w przód *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła – siła ramion *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)* lubrzut piłką lekarską 3 kg. *(Test Chromińskiego)*
* Moc – skok w dal z miejsca *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła mięśni brzucha –w leżeniu *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*

**Klasa VII**

Semestr I i II

* Szybkość –bieg na 60 ( test Chromińskiego) lub bieg z klaśnięciami pod kolanami ( ISF Zuchory)
* Wytrzymałość - marszobieg ( test Coopera)
* Gibkość – skłon w przód *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła – siła ramion *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)* lubrzut piłką lekarską 3 kg. *(Test Chromińskiego)*
* Moc – skok w dal z miejsca *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła mięśni brzucha –w leżeniu *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*

**Klasa VIII**

Semestr I i II

* Szybkość –bieg na 100 m lub bieg z klaśnięciami pod kolanami ( ISF Zuchory)
* Wytrzymałość - marszobieg ( test Coopera)
* Gibkość – skłon w przód *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła – siła ramion *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)* lubrzut piłką lekarską 3 kg. *(Test Chromińskiego)*
* Moc – skok w dal z miejsca *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*
* Siła mięśni brzucha –w leżeniu *(Indeks Sprawności Fizycznej wg Zuchory)*

**II. Poziom umiejętności ruchowych**

Ocenie podlega poprawność wykonania przedstawionych poniżej wymagań edukacyjnych dla poszczególnych poziomów klas.

Za poszczególne zadania kontrolno- oceniające uczeń otrzymuje **ocenę celującą**, gdy daną umiejętność ruchową wykona technicznie bezbłędnie, **ocenę bardzo dobrą** jeżeli wykona na miarę swoich możliwości prawidłowo, z małymi błędami technicznymi, **ocenę dobrą** uczeń wykonuje poszczególne zadania na miarę swoich możliwości z dużymi błędami, **ocenę** **dostateczną** jeżeli wykonuje uczeń zadanie z bardzo dużymi błędami lub nie potrafi wykonać zadania, ale wykazuje duże chęci przystąpienia do ćwiczenia . **Ocenę dopuszczającą** uczeń otrzymuje, gdy podejmuje niewielkie próby w celu opanowania danej umiejętności i nie zależy mu na wykonaniu zadania. **Ocenę niedostateczną** uczeń otrzymuje, gdy nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań, lekceważy wszelkie próby zachęcania go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.

 **Ocena śródroczna i roczna z obszaru II przedstawia się następująco**:

**6** – uczeń zaliczył wszystkie przewidziane sprawdziany z przewagą ocen celujących bardzo dobrych

(może się pojawić jednostkowo ocena cząstkowa minimum dobra)

**5** – uczeń zaliczył przewidziane sprawdziany z przewagą ocen b. dobrych i dobrych ( może się pojawić jednostkowo ocena cząstkowa minimalnie w stopniu dostatecznym, jednak uczeń nieustannie stara się podnieść ją na stopień wyższy- po wcześniejszym zgłoszeniu się do nauczyciela) – dopuszcza się jeden sprawdzian umiejętności niezaliczony

**4** – uczeń zaliczył wszystkie przewidziane sprawdziany z przewagą ocen dobrych i dostatecznych i nieustannie dąży do podwyższenia ich na stopień wyższy, dopuszcza się dwa sprawdziany umiejętności niezaliczone

**3** – uczeń zaliczył wszystkie przewidziane sprawdziany z przewagą ocen dostatecznych ( może się pojawić jednostkowo ocena cząstkowa minimalnie w stopniu dopuszczającym, jednak uczeń nieustannie stara się podnieść ją na stopień wyższy- po wcześniejszym zgłoszeniu się do nauczyciela), dopuszcza się trzy sprawdziany umiejętności niezaliczone.

**2** – uczeń przystąpił do minimum połowy sprawdzianów i zaliczył je

**1** – uczeń nie przystąpił do większości sprawdzianów

**Uwagi!**

* Jeżeli uczeń jest nieobecny w dniu sprawdzianu, po powrocie do szkoły, (w ciągu 2 tygodni), musi zgłosić się do nauczyciela i umówić się indywidualnie z nauczycielem odnośnie terminu zaliczenia. Jeżeli tego nie uczyni powyższy sprawdzian ma niezaliczony, co wyklucza otrzymanie oceny celującej na koniec semestru z zakresu umiejętności ruchowych. Jeżeli uczeń ma 2 sprawdziany niezaliczone – wyklucza to otrzymanie oceny bardzo dobrej, 3 sprawdziany niezaliczone – wyklucza to otrzymanie oceny dobrej.
* Zwolnienie dłuższe niż 2 miesiące oraz przypadki losowe rozpatrywane są indywidualnie.
* Przeciwwskazania zdrowotne uniemożliwiające wykonanie danej próby rozpatrywane są indywidualnie, po wcześniejszym poinformowaniu nauczyciela przez ucznia lub rodzica.
* Nauczyciel pod uwagę bierze wysiłek, jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.
* **Nauczyciel ma prawo do zmian dotyczących rodzaju zaliczeń przewidzianych na dany rok szkolny.**

**Proponowane zadania kontrolno- oceniające dla klas IV –VIII**

Do proponowanych poniżej zadań kontrolno - oceniających nauczyciel prowadzący może wprowadzić zmiany. Zmianie te uzależnione są od sytuacji np. poziomu grupy, stopnia realizacji planu.

**Klasa IV**

**Koszykówka**

* technika rzutu piłki do kosza z miejsca

**Gimnastyka**

* przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
* wykonywanie zwrotów we właściwym kierunku w (prawo, lewo, tył zwrot)

**Dwa ognie**

* chwyty i rzuty do celu ruchomego

**Piłka ręczna**

* kozłowanie piłki slalomem
* podania i chwyty piłki w miejscu

**Unihokej**

* prowadzenie piłeczki kijem slalomem

**Siatkówka**

* odbicie piłki oburącz sposobem górnym

**Elementy tańca**

* krok podstawowy wybranego tańca towarzyskiego lub ludowego (cha cha)
* improwizacja ruchowa w rytm muzyki ( np. rozgrzewka w rytm muzyki)

**Piłka nożna**

* prowadzenie piłki po linii prostej
* strzał piłki do bramki

**Gimnastyka korekcyjna**

* demonstruje 2 ćwiczenia utrzymujące prawidłową postawę

**Klasa V**

**Koszykówka**

* **podania piłki sprzed klatki piersiowej**
* **kozłowanie piłki koszykowej slalomem**

**Elementy gimnastyki**

* samodzielny układ ćwiczeń wolnych – układ na ławeczce
* **przewrót w przód z marszu**

**Piłka nożna**

* przyjęcia piłki i podania w biegu
* **prowadzenie piłki slalomem**
* **strzał piłki do bramki ( celność)**

**Siatkówka**

* **zagrywka sposobem dolnym ze zmniejszonej odległości**
* odbicia sposobem górnym w parach

**Gimnastyka**

* naskok na skrzynię i zeskok w głąb z odmachem (minimum 3 części skrzyni)

**Elementy tańca**

* **krok podstawowy tańca – Belgijka**
* **samodzielne prowadzenie fragmentu zajęć aerobiku - rozgrzewka**

**Piłka ręczna**

* **podania i chwyty piłki w ruchu**

**Ringo**

* **rzut i chwyt ringo**

**Klasa VI**

**Koszykówka**

* dwutakt po kozłowaniu

**Gimnastyka**

* piramidy wieloosobowe – układ gimnastyczny
* przewrót w tył

**Piłka nożna**

* prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę z biegu

**Elementy tańca**

* rozgrzewka w rytm muzyki

**Piłka ręczna**

* rzut do bramki z wyskoku

**Piłka siatkowa**

* zagrywka tenisowa ze zmniejszonej odległości
* odbicia w parach sposobem dolnym przez siatkę

**Elementy tańca**

* układ sekwencji kroków w wybranym tańcu towarzyskim lub narodowym – Krakowiak

**Gimnastyka korekcyjna**

* samodzielna ocena swojej postawy ciała

**Klasa VII**

**Koszykówka**

* rzut do kosza po kozłowaniu slalomem

**Gimnastyka**

* stanie na rękach z asekuracją
* przeskok kuczny przez 4/5 części skrzyni
* piramidy dwuosobowe – układ ćwiczeń

**Piłka nożna**

* wykonanie zwodu

**Elementy tańca**

* rozgrzewka w rytm muzyki
* taniec nowoczesny w parach

**Piłka ręczna**

* podania piłki w parach zakończone rzutem do bramki z wyskoku

**Piłka siatkowa**

* wystawienie piłki

**Gimnastyka korekcyjna**

* demonstruje po 3 ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne

**Klasa VIII**

**Koszykówka**

* **umiejętność krycia w obronie „ każdy swego”**

**Gimnastyka**

* przerzut bokiem
* układ gimnastyczny na materacach z wykorzystaniem poznanych elementów gimnastycznych

**Piłka nożna**

* sędziowanie meczu piłki nożnej

**Elementy tańca**

* rozgrzewka w rytm muzyki
* układ poloneza
* **Piłka ręczna**
* Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu

**Piłka siatkowa**

* Zbicie piłki
* **Gimnastyka korekcyjna**
* demonstruje po 3 ćwiczenia utrwalające prawidłową postawę ciała

**III. Poziom wiedzy**

Ocena śródroczna i roczna uzależniona jest od ocen cząstkowych oraz oceny uzyskanej za otrzymane plusy i minusy za wiadomości z treści przedstawionych poniżej.

**Ocena śródroczna i roczna z obszaru III:**

**6** –większość ocen cząstkowych z wiedzy ( w tym również oceny na plusy i minusy): celujących, bardzo dobrych (może się pojawić jednostkowo ocena cząstkowa minimum dobra)

**5** –większość ocen cząstkowych z wiedzy ( w tym również oceny na plusy i minusy): bardzo dobrych i dobrych ( może się pojawić jednostkowo ocena cząstkowa minimalnie w stopniu dostatecznym, jednak uczeń nieustannie stara się podnieść ją na stopień wyższy- po wcześniejszym zgłoszeniu się do nauczyciela) **4** – większość ocen cząstkowych z wiedzy ( w tym również oceny na plusy i minusy): dobrych i dostatecznych

**3** – większość ocen dostatecznych ( w tym również oceny na plusy i minusy) ( może się pojawić jednostkowo ocena cząstkowa minimalnie w stopniu dopuszczającym, jednak uczeń nieustannie stara się podnieść ją na stopień wyższy- po wcześniejszym zgłoszeniu się do nauczyciela),

**2** – większość ocen dopuszczających

**1** - uczeń nie podejmuje próby udzielenia odpowiedzi, uzyskał ocenę niedostateczną za minusy

**Ocenę cząstkową, którą można otrzymać za plusy i minusy** przedstawia się następująco:

**6** – same plusy (min. 5), otrzymanie jednego minusa wyklucza otrzymanie oceny celującej

**5** – od trzech do czterech plusów ( dopuszczalny tylko jeden minus, więcej minusów wyklucza otrzymanie oceny bardzo dobrej )

**4** –dwa plusy ( dopuszczalne dwa minusy)

**3** – jeden plus ( dopuszczalne dwa minusy)

**2** – jeden plus , kilka minusów

1 – same minusy

**Ocena cząstkowa z wiadomości ( poszczególnych zagadnień przewidzianych dla danej klasy ) :**

**6** – uczeń potrafi bezbłędnie ( wyczerpująco) udzielić odpowiedzi w zakresie sprawdzanego zagadnienia przewidzianego dla danej klasy- treści

**5** – uczeń potrafi z niewielkimi błędami udzielić odpowiedzi ( nie zawsze w pełni wyczerpująco), w zakresie sprawdzanego zagadnienia przewidzianego dla danej klasy – treści

**4** – uczeń potrafi udzielić odpowiedzi tylko częściowo ( połowicznie) w zakresie sprawdzanego zagadnienia przewidzianego dla danej klasy – treści

**3** – uczeń potrafi udzielić odpowiedzi w niewielkim stopniu ( bardzo wybiórcza, pojedyncza wiedza) w zakresie sprawdzanego zagadnienia przewidzianego dla danej klasy – treści

**2** – uczeń próbuje udzielić odpowiedzi, ale wszystkie elementy tej odpowiedzi są błędne w zakresie sprawdzanego zagadnienia przewidzianego dla danej klasy – treści

**1-** uczeń nie chce udzielić odpowiedzi w zakresie sprawdzanego zagadnienia przewidzianego dla danej klasy – treści .

**Uwagi!**

* Nauczyciel sprawdza wiadomości poprzez odpytywanie, rozwiązywanie testów sprawdzających wiedzę, praktycznego wykonywania zadań ( np. udzielanie pierwszej pomocy) wyznaczonych zadań domowych.

**Proponowane treści w zakresie wiedzy dla klas IV –VIII:**

Nauczyciel prowadzący może wprowadzić zmiany do proponowanych treści. Zmianie te uzależnione są od sytuacji np. poziomu grupy, stopnia realizacji planu.

**Klasa IV**

**RFiS**

1. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy

**AF**

1. Rozróżnia pojęcie technika, taktyka
2. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
3. Wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
4. Potrafi opisać zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.

**B**

1. Zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego.
2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

**EZ**

1. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
2. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania
4. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.

**Klasa V – VI**

 **RFiS**

1. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej ( np. test Coopera)
2. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej ( np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa)
3. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę.

**AF**

1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
2. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
4. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku ( np. Światowej Organizacji Zdrowia lun Unii Europejskiej)
5. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
6. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

**B**

1. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
2. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
3. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
4. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

**EZ**

1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia
2. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia
3. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu
4. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
5. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku ( np. WHO lub UE)

**Klasa VII– VIII**

 **RFiS**

1. Wymienia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego

**AF**

1. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
2. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
3. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej ( np. pilaste, zumba, nornic walking)
5. Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

**B**

1. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
2. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych

**EZ**

1. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
2. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
4. Wy mienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększania masy mięśni
5. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

**IV. Uczestnictwo w zajęciach oraz przygotowanie do lekcji**

Przy ocenie śródrocznej i rocznej uwzględniana jest frekwencja, czynne uczestnictwo w lekcji oraz przygotowanie ucznia do lekcji.

Ocena śródroczna i roczna przedstawia się następująco:

**6** – 100% obecności na zajęciach i czynnego udziału w lekcji lub wszystkie nieobecności na lekcji wf oraz brak czynnego udziału w lekcji są na bieżąco usprawiedliwiane ( dowolna liczba zwolnień lekarskich lub krótkotrwałe zwolnienia od rodziców – w sumie do 20 godzin lekcyjnych w semestrze ) Nie dopuszcza się spóźnień na lekcję oraz braku stroju sportowego .

**5** – 100% obecności na zajęciach i czynnego udziału w lekcji lub wszystkie nieobecności na lekcji wf oraz brak czynnego udziału w lekcji są na bieżąco usprawiedliwiane ( dowolna liczba zwolnień lekarskich lub krótkotrwałe zwolnienia od rodziców – w sumie do 20 godzin lekcyjnych w semestrze ) Dopuszcza się 1 spóźnienie oraz 1-2 braki stroju sportowego

**4** – 100% obecności na zajęciach i czynnego udziału w lekcji lub wszystkie nieobecności na lekcji wf oraz brak czynnego udziału w lekcji są na bieżąco usprawiedliwiane ( dowolna liczba zwolnień lekarskich lub krótkotrwałe zwolnienia od rodziców – w sumie do 20 godzin lekcyjnych w semestrze ) Dopuszcza się 2 spóźnienie oraz 3 braki stroju sportowego

**3** – 1 godzina lekcyjna opuszczona bez usprawiedliwienia ( ucieczka z lekcji) lub bardzo częsty, często usprawiedliwiany przez rodziców brak czynnego udziału w lekcji: 21 – 28 godzin lub 4- 5 braków stroju

**2** – 2 – 3 godziny lekcyjne opuszczone bez usprawiedliwienia ( ucieczka z lekcji) lub bardzo częsty, usprawiedliwiany przez rodziców brak czynnego udziału w lekcji: 29- 32 godzin lub 6 braków stroju

**1** – powyżej 3 godzin lekcyjnych nieobecności nieusprawiedliwionych lub więcej niż 6 braków stroju

**Uwagi:**

* Strój do ćwiczeń składa się z bawełnianej koszulki, spodenek, skarpetek i sznurowanego obuwia sportowego. Uczeń może ćwiczyć w długich getrach lub dresach. Wszelkie braki są odnotowywane i uwzględniane przy ocenie. **Aby zachować wymogi higieniczne uczeń powinien mieć na każdej lekcji wychowania fizycznego czystą, świeżo wypraną koszulkę.**
* Brak obuwia sportowego lub elementów stroju eliminuje z czynnego uczestnictwa w zajęciach.
* Osoba niećwicząca zobowiązana jest przynieść jedynie zmienne obuwie – braki również są odnotowywane przez nauczyciela
* Przypadki losowe i dłuższe zwolnienia lekarskie (po.1 m-ca) rozpatrywane są indywidualnie.
* Częste zwolnienia z czynnego udziału w zajęciach przez rodziców zgłaszane są do wychowawcy, pedagoga, dyrektora.
* W przypadku nauczania zdalnego lub hybrydowego ocenie podlegać będzie:

- systematyczność przesyłania kart pracy- zadań domowych ( za brak zadania uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni ).

- wykonywanie zadanych ćwiczeń i potwierdzanie zgodnie z wyznaczonym przez nauczyciela terminem ( za brak potwierdzenia uczeń otrzymuje minus, za brak 3 potwierdzeń uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną ).

**V. Postawa, zachowanie ucznia na lekcji oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa**

Ocena śródroczna i roczna uzależniona jest od liczby uzyskanych plusów i minusów otrzymywanych za:

**+** zaangażowanie i czynny, aktywny udział w lekcji

**+** zdyscyplinowanie

**+** koleżeńskość, przestrzeganie zasady fair play

**+** inwencja twórcza, pomysłowość

+ motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych

+ przestrzega regulaminów obiektów sportowych

**-** nieodpowiednie zachowanie (brak dyscypliny i poszanowania sprzętu, stwarzanie zagrożenia dla bezpieczeństwa i zdrowia swojego i innych, nie przestrzeganie regulaminów obowiązującego na terenie obiektów sportowych w czasie lekcji i przerw: blok sportowy, szatnie, sala gimnastyczna, sala korekcyjna, boiska sportowe )

**-** nieprzestrzeganie zasad faie play, wulgarność i agresja w słowie i w czynie wobec kolegów i koleżanek oraz nauczyciela,

- egoizm i brak życzliwości wobec innych osób

- unikanie ćwiczeń podczas lekcji,

- nie wykonywanie poleceń nauczyciela

Ocena śródroczna i roczna przedstawia się następująco:

**6** – same plusy (min. 5)

**5** – przewaga plusów (jeden minus)

**4** – „bilans zerowy” w plusach i minusach

**3** – przewaga minusów nad plusami

**2** – minusy (do 6) bez plusów

**1** – duża ilość minusów ( pow. 6)

**UWAGA!**

*- W okresie obowiązujących obostrzeń ( zgodnie z wytycznymi MEN, MZ, GIS ) w czasie pandemii Covid19 obowiązuje bezwzględne przestrzeganie zasad higieny. Uczeń za nieprzestrzeganie tych zasad może otrzymać- minusy. Np.: brak utrzymania dystansu, umyślne zmniejszanie dystansu, kichanie bez zachowania odległości, nieumyte i nie zdezynfekowane spocone części ciała itp.*

*-Jeżeli uczeń uzbiera 3 minusy to otrzyma ocenę niedostateczną .*

**VI. Zaangażowanie i wkład pracy ucznia**

**w szkolne wychowanie fizyczne**

Ocena uzależniona jest od liczby uzyskanych plusów, które można zdobyć za:

* **++ +** udział w zajęciach dodatkowych sportowo – rekreacyjnych ( np. SKS )
* **++** udział w zajęciach rekreacyjnych szkolnych (np. rajdy piesze, biegi na orientację, tańce itp.)
* **++** reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
* + udział w szkolnych rozgrywkach sportowych
* **+** pomoc w przygotowaniu albo samodzielne wykonanie pomocy dydaktycznych związanych

 z wychowaniem fizycznym

* **+** pomoc w organizacji i przeprowadzeniu jakichkolwiek zajęć związanych z aktywnością ruchową

 (np. zawody dla przedszkolaków, organizacja zabaw ruchowych dla kolegów i koleżanek podczas przerw)

* ++ przygotowanie samodzielnie gazetki o tematyce sportowo – zdrowotnej
* + udział w apelach, inscenizacjach o tematyce sportowo- zdrowotnej

Ocena śródroczna i roczna przedstawia się następująco:

**6** – minimum 5 plusów

**5** – 3-4 plusy

**4** – 1-2 plusy

**3** – brak plusów

**Uwagi!**

* Oceny dopuszczającej i niedostatecznej nie przewiduje się.
* Za uzyskanie szczególnych osiągnięć np. I miejsca **w indywidualnych zawodach sportowych** na szczeblu min. gminnym lub I, II, III na szczeblu powiatowym oraz udział w zawodach na szczeblu wojewódzkim nauczyciel ma prawo wystawić z tego obszaru ocenę cząstkową celującą.
* Za uzyskanie szczególnych osiągnięć np. I, II, III miejsca **w drużynowych zawodach sportowych** min. na szczeblu powiatowym oraz udział w zawodach na szczeblu wojewódzkim nauczyciel ma prawo wystawić z tego obszaru ocenę cząstkową celującą.

**POSTANOWIENIA OGÓLNE**

* Nauczyciel na początku każdego roku szkolnego jest zobowiązany zapoznać uczniów i zainteresowanych rodziców z PSO.
* Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję zmienny strój sportowy: obuwie, koszulkę, spodenki, dresy. Wszelkie braki odnotowywane są przez nauczyciela.
* Osoba niećwicząca zobowiązana jest przynieść jedynie zmienne obuwie – braki zmiennego obuwia również są odnotowywane przez nauczyciela.
* W stosunku do ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się nauczyciel jest obowiązany dostosować wymagania edukacyjne do jego możliwości.
* Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń przez dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.
* Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji.
* Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych, (z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.
* Podczas konsultacji nauczyciel przekazuje rodzicom, opiekunom informacje o aktualnym stanie rozwoju i postępów dziecka, informacje o trudnościach i uzdolnieniach, udziela wskazówek do pracy z uczniem.
* Jeżeli uczeń nie zgadza się z oceną semestralną ma prawo do wystąpienia o egzamin komisyjny zgodnie z trybem odwoławczym zawartym w WSO.
* Nauczyciel informuje pedagoga i wychowawcę klasy o sytuacjach wymagających ich interwencji dotyczących w szczególności problemów wychowawczych z uczniem.
* ***oceniania na lekcji wychowania fizycznego:***
1. Ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg skali ocen:
**1**- niedostateczny
**2**- dopuszczający
**3**- dostateczny
**4**- dobry
**5**- bardzo dobry
**6**- celujący
Każda ocena musi być opatrzona ustnym uzasadnieniem przez nauczyciela.
2. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców ( prawnych opiekunów).
3. Wystawione oceny, +, -, nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym, w zeszycie pomocniczym nauczyciela wychowania fizycznego.
4. Nauczyciel wymaga i ocenia tylko to, czego uczył.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
6. Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości oraz umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
7. Uczeń ma prawo do poprawienia ocen w terminie do 2 tygodni od dnia poinformowania o ocenie, po wcześniejszym uzgodnieniu z nauczycielem. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny pierwotnej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny semestralnej lub końcowej.
8. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania ( z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu dwóch tygodni od dnia powrotu do szkoły lub dnia wyznaczonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym lub zeszycie pomocniczym nauczyciela w rubryce z ocenami wpisuje się ołówkiem „ nieobecny” ( nb. ). Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wymazuje „ nieobecny”, a wpisuje ocenę cząstkową, którą otrzymał uczeń z zaliczenia. Jeżeli natomiast uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel uznaję próbę, sprawdzian za niezaliczony co skutkuje obniżeniem oceny w danym obszarze ocenia.
9. O ocenach cząstkowych, semestralnych, rocznych z przedmiotu wychowania fizycznego rodzice są informowani na zebraniach ( poprzez wychowawcę lub wpisanie ocen do dzienniczka.
10. Uczeń jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
11. W przypadku całkowitego zwolnienia z wychowania fizycznego w dokumentacji przebieg nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
12. Uczeń dysfunkcyjny oceniany jest według przedmiotowego systemu, ale z uwzględnieniem jego dysfunkcji
13. Rodzic może zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej lub bezpośrednio po chorobie (na krótki jednak okres czasu).
14. W przypadku opuszczenia 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne uczeń może być nieklasyfikowany.
15. W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji i nieklasyfikowaniu ucznia, rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Przeprowadza się go zgodnie z zasadami zawartymi w WSO.
16. Uczniowie by otrzymać określoną ocenę z wychowania fizycznego na semestr lub koniec roku muszą spełnić szczegółowe wyżej zamieszczone kryteria ocen z wyznaczonych obszarów.