**Wymagania i ocenianie podczas zajęć wychowania fizycznego**

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli jego zaangażowanie.**

W oparciu o wytyczne opracowano kryteria oceniania obejmujące 7 komponentów składających się na ocenę śródroczną i roczną.

Uczeń oceniany jest za wysiłek (pkt. 1 – 4) oraz osiągnięcia edukacyjne ( pkt. 5 – 6).

Każdy uczeń oceniany jest w następujących obszarach:

1. Aktywność (A)
   * zaangażowanie na lekcjach - co najmniej 2 oceny w semestrze.
   * Samodzielna praca na lekcji - 2 razy w semestrze:

a. przygotowanie i poprowadzenie rozgrzewki

b. przygotowanie i przeprowadzenie gry lub zabawy ruchowej

c. przygotowanie zestawu ćwiczeń przy muzyce lub prezentację układu taneczno-ruchowego - ocena inwencji twórczej ucznia ( klas IV, V, VI,VII,),

d. praca w zespołach (np. przy konstruowaniu toru przeszkód lub doskonaleniu elementów akrobatycznych gimnastyki z asekuracją współćwiczącego).

1. Systematyczny udział (SU) w zajęciach oraz przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój sportowy i obuwie na zmianę). Dopuszcza się 2-krotny brak stroju w semestrze; za trzecim i kolejnym razem - ocena niedostateczna. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego (100% udział w lekcjach) i wykazali się dużym zaangażowaniem i wkładem pracy, oceniani są na koniec semestru bądź całego roku oceną przynajmniej dobrą, bez względu na poziom sprawności.
2. Działalność na rzecz sportu i rekreacji (DSR), czyli aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w gminnych (i wyżej) zawodach sportowych oraz pomoc w organizacji i przeprowadzeniu imprez sportowo – rekreacyjnych. Udział w zajęciach sportowych pozaszkolnych – ocena dodatkowa co najmniej bardzo dobra.
3. Postęp sprawności fizycznej (PS)- testy motoryczne wykonuje się na początku roku, a następnie pod koniec każdego semestru. Ocenianie wg limitów uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki.
4. Wybrane umiejętności ruchowe (UR) - co najmniej 2 razy w semestrze, po zakończeniu cyklu tematycznego. Ocenia się poprawność wykonania określonych elementów technicznych oraz **zaangażowanie** w wykonywany test:
   * gier zespołowych,
   * gimnastyki,
   * lekkoatletyki
   * praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności

**Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.**

1. Praktyczne stosowanie wiedzy (PSW) w zakresie znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej.

Kryteria oceniania wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

* Celujący - 6

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zawodach międzyszkolnych oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, gminnych lub rejonowych, organizowanych przez szkołę ale również inne instytucje sportowe
3. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
4. Wykazuje się dużą sprawnością, umiejętnościami i wiedzą z zakresu kultury fizycznej
5. Aktywnie uczestniczy we **wszystkich** lekcjach wf.
6. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować zawody i imprezy rekreacyjno – sportowe.
7. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
8. Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu motorycznego informujące o rozwoju sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
9. Posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
10. Zachowuje się kulturalnie na lekcjach i imprezach sportowych, stosuje zasadę fairplay, jest obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.
11. **Uczeń nie posiada żadnego braku stroju i nieprzygotowania –nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych rodzinnych bądź osobistych**
12. Podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności ( dotyczy klasy VII i VIII) we współpracy z nauczycielem wychowania fizycznego za zgodą rodziców
13. Wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych kraju i na świecie

* Bardzo dobry - 5

1. **Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe uzgodnione z nauczycielem wf (dopuszcza się dwukrotny brak stroju w semestrze i jedno nieprzygotowanie).**
2. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, chętnie współdziała w zespole, jest twórczy i zaangażowany.
3. Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
6. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
7. Rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas aktywnego wypoczynku.
8. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.
9. Chętnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
10. Przestrzega zasad „fair-play” i kulturalnego kibicowania.
11. Przestrzega regulaminu sali gimnastycznych.
12. Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

* Dobry - 4

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w lekcjach wf.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
3. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
4. Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
5. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. **Maksymalnie 3 razy w semestrze zgłosił nieprzygotowanie do zajęć w tym dwa braki stroju.**
8. Troszczy się o higienę osobistą.
9. Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
10. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
11. Sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

* Dostateczny - 3

1. Uczeń uczestniczy w lekcjach z małym zaangażowaniem.
2. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
3. Wykazuje niewielkie postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większym błędami technicznymi.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
7. **Maksymalnie 5 razy w semestrze zgłosił nieprzygotowanie do zajęć w tym dwa braki stroju.**
8. Posiada nawyki higieniczno zdrowotne.
9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcjach.
10. Nie potrafi poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących

* Dopuszczający - 2

1. **Uczeń biernie ( nie podejmuje prób wykonania ćwiczenia ) uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.**
2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
6. Na zajęciach z wf. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Często jest nieprzygotowany do lekcji.
8. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.
9. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły

* Niedostateczny - 1

1. ***Uczeń ma lekceważący stosunek do zajęć i często je opuszcza.***
2. ***Nie dba o fizyczny rozwój swojego organizmu i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.***
3. ***Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.***
4. ***Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.***
5. ***Na zajęciach wf wykazuje duże, rażące braki w zakresie wychowania społecznego i pro zdrowotnego.***
6. ***Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji – częste braki stroju .***
7. ***Uczeń nie dba o stan techniczny przyrządów***
8. ***Często narusza zasady BHP na zajęciach***

**Uczniom posiadającym odpowiednie opinie i orzeczenia z poradni pedagogiczno-psychologicznej dostosowywane są wymagania edukacyjne zgodnie z zaleceniami tej poradni.**

DODATKOWE INFORMACJE:

1. Dopuszcza się możliwość poprawy ocen najpóźniej 2 tygodnie po wystawieniu takiej oceny - ocena poprawiona jest ocena ostateczną

2. **Minimalna** ilość ocen określamy na podstawie zapisu w Statucie Szkoły

3. Zwolnienia lekarskie nie powodują obnażenia oceny

4. Trzy **„- „** za brak stroju są równoznaczne z oceną niedostateczną

5. Pięć **„+”** z aktywności jest równoznaczne z ocena bardzo dobrą

6. **np** to nieprzygotowanie do zajęć, które posiada wagę 0 i może być wykorzystane przez ucznia raz w miesiącu – uwzględniając wymagania na poszczególne oceny