

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## I. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

1. **uczestniczenie i przygotowanie do lekcji:** systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (minimum 90% frekwencji) oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (zmienny strój sportowy dopasowany do zajęć ruchowych, temperatury pomieszczeń, warunków pogodowych na dworze, obuwiu sportowe zapewniające bezpieczeństwo podczas gier i ćwiczeń).
2. **aktywność i zaangażowanie podczas lekcji:** jest bardzo aktywny na lekcjach, dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela
3. **zdyscyplinowanie:** jest zdyscyplinowany w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu
4. **bezpieczeństwo:** zawsze dba o bezpieczeństwo własne i współwiczących
5. **postawa koleżeńska:** ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową
6. **postęp:** prezentuje wysoki poziom umiejętności i sprawności fizycznej lub robi systematyczne postępy
7. **sport i promowanie zdrowego stylu życia:** reprezentuje szkołę w zawodach lub jest organizatorem / współorganizatorem imprez sportowych w szkole i / lub aktywnie włącza się w działania promujące zdrowy styl życia (np. pokazy podczas festynu lub innego działania).

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

1. **uczestniczenie i przygotowanie do lekcji:** systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (minimum 90% frekwencji) oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (zmienny strój sportowy dopasowany do zajęć ruchowych, temperatury pomieszczeń, warunków pogodowych na dworze, obuwiu sportowe zapewniające bezpieczeństwo podczas gier i ćwiczeń)
2. **aktywność i zaangażowanie podczas lekcji:** jest bardzo aktywny na lekcjach, dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela
3. **zdyscyplinowanie:** jest zdyscyplinowany w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu
4. **bezpieczeństwo:** zawsze dba o bezpieczeństwo własne i współwiczących
5. **postawa koleżeńska:** ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową
6. **postęp:** robi systematyczne postępy w opanowaniu umiejętności i poprawie sprawności fizycznej
7. **sport i promowanie zdrowego stylu życia:** angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy oraz / lub promowanie zdrowego stylu życia

### Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

1. **uczestniczenie i przygotowanie do lekcji:** systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (minimum 70% frekwencji) i tylko okazjonalnie nie jest przygotowany do lekcji
2. **aktywność i zaangażowanie podczas lekcji:** jest aktywny na lekcjach, wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela
3. **zdyscyplinowanie:** wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu
4. **bezpieczeństwo:** zwykle dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających
5. **postawa koleżeńska:** ma właściwą postawę koleżeńską i sportową
6. **postęp:** robi systematyczne postępy w opanowaniu umiejętności i poprawie sprawności fizycznej, na miarę swoich możliwości
7. **sport i promowanie zdrowego stylu życia:** od czasu do czasu angażuje się w życie sportowe szkoły, klasy oraz / lub promowanie zdrowego stylu życia

### Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

1. **uczestniczenie i przygotowanie do lekcji:** niesystematycznie, z własnego wyboru (minimum 60% frekwencji) uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego)
2. **aktywność i zaangażowanie podczas lekcji:** jest mało aktywny na lekcji i niechętnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela
3. **zdyscyplinowanie:** zdarza mu się nie przestrzegać zasad dyscypliny w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu
4. **bezpieczeństwo:** zdarza mu się nie dbać o bezpieczeństwo własne i współwiczających
5. **postawa koleżeńska:** zdarza mu się prezentować postawę niekoleżeńską i niesportową
6. **postęp:** robi systematyczne postępy w opanowaniu umiejętności i poprawie sprawności fizycznej, jednakże poniżej swoich możliwości
7. **sport i promowanie zdrowego stylu życia:** okazjonalnie lub nie angażuje się w życie sportowe szkoły, klasy oraz / lub promowanie zdrowego stylu życia

### Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

1. **uczestniczenie i przygotowanie do lekcji:** często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego (minimum 50% frekwencji) oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego)
2. **aktywność i zaangażowanie podczas lekcji:** jest mało aktywny na lekcji i niechętnie wykonuje nauczane elementy
3. **zdyscyplinowanie:** nie przestrzega zasad dyscypliny w czasie trwania zajęć

z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu, ma lekceważący stosunek do zajęć

4. **bezpieczeństwo:** zwykle nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie stosuje zaleceń przekazywanych przez nauczyciela
5. **postawa koleżeńska:** często jest niekoleżeński i zachowuje się niesportowo
6. **postęp:** nie robi postępów lub bardzo małe w opanowaniu umiejętności i poprawie sprawności fizycznej.

### Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

1. **uczestniczenie i przygotowanie do lekcji:** bardzo często opuszcza, bez usprawiedliwienia, zajęcia z wychowania fizycznego (poniżej 30% frekwencji w semestrze) oraz zwykle nie jest przygotowany do lekcji
2. **aktywność i zaangażowanie podczas lekcji:** wykazuje notoryczny brak aktywności na lekcji, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela
3. **zdyscyplinowanie:** rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu
4. **bezpieczeństwo:** nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów
5. **postawa koleżeńska:** bardzo często zachowuje się w sposób niekoleżeński i prezentuje postawę niesportową.
6. **postęp:** nie robi postępów w opanowaniu umiejętności i poprawie sprawności fizycznej

## II. OCENIANIE I KRYTERIA OCENIANIA

1. **Minimalna liczba ocen** w semestrze: zgodnie z WSO.
2. **Przygotowanie do lekcji** – systematyczne noszenie stroju
  - uczeń ma prawo do zgłoszenia nieprzygotowania do danej lekcji na początku zajęć
  - za każde trzecie nieprzygotowanie do zajęć - ocena niedostateczna.
3. **Zaangażowanie podczas lekcji**
  - plusy „+” - raz w miesiącu zamiana **6 do 9 plusów** na ocenę bardzo dobrą a **10 plusów** na ocenę celującą

*\*Niewykorzystane“ plusy przechodzą na kolejny miesiąc*

*\*Plusy uczeń otrzymuje za wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach.*

- ocenę bardzo dobrą lub celującą za wyjątkowe zaangażowanie, kreatywność podczas każdej lekcji
- minusy “-” - za każde 5 minusów ocena niedostateczna

*\*Minusy uczeń otrzymuje za rażące naruszenie zasad bezpieczeństwa, odmówienie wykonania ćwiczeń, prezentowanie postawy niesportowej.*

4. **Frekwencja** – poniżej 50% - średnia za cały rok – możliwe nieklasyfikowanie z przedmiotu (każda taka sytuacja będzie analizowana indywidualnie)

5. **Umiejętności** – nie mniej niż trzy oceny w semestrze dotyczące aktualnie realizowanego materiału (indywidualizacja sposobu oceniania, w zależności od możliwości ucznia).
6. **Wiadomości** – na bieżąco (z zakresu kultury fizycznej, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia).

It

### III. ZASADY UCZESTNICZENIA W LEKCJACH

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe (dostosowane do ćwiczeń na sali gimnastycznej - preferowane obuwie wiązane).
3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji / dodatkowych zajęć sportowo-rekreacyjnych w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia dodatkowe.
5. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
6. Uczeń, który ma długotrwałe lub stałe zwolnienie, może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, na prośbę rodzica skierowaną do dyrekcji szkoły.
7. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji wcześniej lub w dniu, którego dotyczą.
8. Konsekwencją podrobienia zwolnienia od rodziców jest poinformowanie rodziców poprzez wpis w karcie zachowania danego ucznia / uczennicy w Librusie oraz powiadomienie wychowawcy.
9. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.
10. **Nauczyciele nie mają obowiązku przechowywać wartościowych rzeczy ucznia.**
11. Uczeń przed lekcją zobowiązany jest zdjąć wszelką biżuterię i ozdoby, które mogą utrudniać wykonywanie ćwiczeń (np. gimnastycznych) lub mogą być zagrożeniem dla samego ucznia i innych ćwiczących (kolczyki, pierścionki, bransoletki).
12. Ze względu na bezpieczeństwo, uczeń noszący okulary / aparaty słuchowe i nie potrzebujący ich na lekcji wychowania fizycznego, powinien pozostawić okulary/ aparat słuchowy w szatni. Uczeń potrzebujący okulary/ aparat słuchowy, powinien mieć je odpowiednio dostosowane do zajęć sportowych.
13. Ze względów higienicznych oraz bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i gier, uczeń /uczennica ma mieć **spięte / związane włosy oraz krótkie paznokcie.**
14. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego:
  - plecaków; książek i zeszytów
  - telefonów komórkowych (chyba, że na polecenie nauczyciela w celu wsparcia procesu uczenia się i rozwoju sprawności np. użycie stopera czy specjalnych aplikacji)

- artykułów spożywczych i ich spożywania (za wyjątkiem pojemników z wodą)
15. Uczeń ma prawo odwołać się od każdej oceny nauczonej umiejętności i możliwość jej poprawy.
  16. Uczniowie niećwiczący, mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi.
  17. Uczniowie nie mogą przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
  18. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić *niedyspozycję*, obowiązuje jednak przebranie w strój sportowy i wykonywanie ćwiczeń podczas lekcji w zależności od dyspozycji i samopoczucia. Nie jest konieczne dostarczanie zwolnienia od rodzica. Całkowite zwolnienie z zajęć w okresie *niedyspozycji*, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza rodzinnego lub specjalisty.
  19. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy oraz o ład i porządek w szatniach.
  20. Uczniowie mają obowiązek zgłaszania wszelkich usterek sprzętu oraz oznak wandalizmu.
  21. Udział ucznia w zawodach sportowych jest możliwy tylko za zgodą rodzica /opiekuna.