

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA ZESPOŁU SZKÓŁ IMIENIA WŁADYSŁAWA STANISŁAWA REYMONTA W KONSTANCINIE-JEZIORNIE
W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

1. SKALA OCEN

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

2. KRYTERIA OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą,
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, oraz spełnia jeden z trzech niżej wymienionych warunków:
 - wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę celującą,
 - reprezentuje Szkołę w zawodach sportowych międzyszkolnych (przy czym średnia ocen cząstkowych minimum 4,5),
 - osiąga wysokie wyniki sportowe na poziomie minimum powiatowym udokumentowane przez Polski Związek Sportowy (przy czym średnia ocen cząstkowych to minimum 4,5).

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- całkowicie opanował materiał podstawy programowej,
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji,
- jest aktywny na lekcji,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą,
- robi systematyczne postępy.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- dobrze opanował materiał podstawy programowej,
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji,
- jest aktywny na lekcji,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie wykazuje większych zastrzeżeń,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),
- ma właściwą postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dobrą,
- robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości,
- rzadko angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz często nie posiada wymaganego stroju sportowego,
- jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną,

- poprawnie wykonuje elementy nauczane na ocenę dostateczną,
- brak postępów na miarę swoich możliwości.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie posiada wymaganego stroju sportowego,
- jest mało aktywny, nie zdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć i nauczyciela,
- słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą),
- narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela,
- brak zaangażowania i postępów na miarę swoich możliwości.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- jest daleki od spełnienia wymagań podstawy programowej,
- bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji (bardzo częsty brak stroju sportowego),
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu i nauczyciela, wykazuje brak aktywności na lekcji, nie podejmuje prób podczas sprawdzianów,
- rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela,
- wyraźny brak zaangażowania i postępów na miarę swoich możliwości.

3. OCENY CZĄSTKOWE

Szczegółowe kryteria oceny cząstkowej

Uczeń otrzymuje ocenę cząstkową (sprawdzian: siły, wytrzymałości, szybkości, umiejętności) w następującej skali:

- 6 - celujący
- 5 – bardzo dobry
- 4 - dobry
- 3 - dostateczny
- 2 - dopuszczający
- 1 - niedostateczny

Uczeń otrzymuje daną ocenę cząstkową w zależności od uzyskanego postępu według tabeli – **załącznik nr 1 (patrz poniżej)**.

Na każdym etapie nauczania jest urozmaicona forma zaliczenia danej umiejętności.

Ocenę cząstkową uczeń również otrzymuje za:

- Umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki (ocena w skali 1-6),
- Aktywność w czasie lekcji (ocena w skali 1-6),
- godne reprezentowanie Szkoły w zawodach międzyszkolnych (ocena 6),
- wysokie wyniki sportowe na poziomie wojewódzkim udokumentowane przez Polski Związek Sportowy (ocena 6),
- udokumentowaną aktywność na rzecz Kultury Fizycznej - aktywny udział w zajęciach pozaszkolnych, kluby sportowe, zrzeszenia (ocena 6).

Za brak zaangażowania w przebieg zajęć, brak aktywności uczeń otrzymuje minus „-”. Trzy minusy skutkują oceną cząstkową niedostateczną.

Uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu. Uczeń ma 14 dni na poprawę oceny. Gdy uczeń jest nieobecny również ma 14 dni na zaliczenie sprawdzianu od dnia powrotu na zajęcia lekcyjne. Po upływie 14 dni uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

Nauczyciel może podwyższyć ocenę ze sprawdzianu biorąc pod uwagę widoczne zaangażowanie, aktywność i możliwości ucznia.

4. PRZEDMIOT OCENY

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, zaangażowanie ucznia w pracę na lekcji oraz postęp ucznia adekwatny do jego możliwości.

Ponadto ocena z wychowania fizycznego śródroczna i roczna jest wypadkową takich składników jak:

- stopień opanowania wymagań programowych:
 - postęp umiejętności ruchowych
 - poziom wiedzy
 - postęp w usprawnianiu
- aktywność:
 - zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań
 - inwencję twórczą
 - aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji

- udział w zawodach
- udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS, sekcje sportowe)
- postawa ucznia
 - dyscyplina podczas zajęć
 - przygotowanie do zajęć
 - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
 - przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
 - postawa „fair play” podczas lekcji – stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego
 - higiena ciała i stroju
 - współpraca z grupą.

5. WŁAŚCIWE PRZYGOTOWANIE SIĘ DO ZAJĘĆ

Właściwe przygotowanie do zajęć obejmuje:

- **czysty strój sportowy:**
 - koszulka sportowa z krótkimi rękawami, sięgająca do linii bioder,
 - krótkie spodenki (bądź dres),
 - buty sportowe sznurowane (lub na rzepy), z białą lub jasną podeszwą,
- **oraz:**
 - brak biżuterii i ozdób (m.in. kolczyki, pierścionki, łańcuszki, bransoletki, zegarki),
 - upięcie włosów (gumka, materiałowa opaska).

Uczeń ma prawo **TRZYKROTNIE w ciągu półroczu zgłosić nieprzygotowanie** (brak stroju i obuwia). Za każde następne nieprzygotowanie do zajęć otrzymuje ocenę niedostateczną.

Miesiączka nie zwalnia uczennicy od podejmowania aktywności fizycznej. Uczennica powinna być przygotowana do zajęć wychowania fizycznego (powinna posiadać odpowiedni strój oraz obuwie).

6. INDYWIDUALNE WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA UCZNIÓW, U KTÓRYCH STWIERDZONO ZABURZENIA I ODCHYLENIA ROZWOJOWE I SPECYFICZNE TRUDNOŚCI W UCZENIU SIĘ.

W przypadku stwierdzenia u ucznia zaburzeń i odchyłeń rozwojowych (zaburzenia koordynacji, percepcji wzrokowo – ruchowej itp.) oraz specyficznych trudności w uczeniu się, wymagania edukacyjne dostosowuje się do zaleceń lekarza lub poradni. Podczas lekcji kładzie się duży nacisk na indywidualizację pracy z takim dzieckiem. Wymagania edukacyjne w takich przypadkach są obniżane.

Załącznik nr 1

**do PRZEDMIOTOWYCH ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA ZESPOŁU SZKÓŁ IMIENIA WŁADYSŁAWA STANISŁAWA REYMONTA W KONSTANCINIE-JEZIORNIE
W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

OCENA	BRZUSZKI 30 sekund (Ilość poprawnych powtórzeń w czasie 30 sec.)		ZWIS na drążku (czas)		BIEG KOPERTOWY (sec)		OCENA	WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC (całkowity ciężar sztangi – połowa masy ciała)	SKAKANKA (ilość powtórzeń)	PIŁKA LEKARSKA 3 KG (metry)	
	DZ	CHŁ	DZ	CHŁ	DZ	CHŁ				CHŁ	DZ
6	30	35	1,30	2,00	Do 16 sek	Do 14 sec	6	30	80	10	15
5	25	30	1,15	1,40	15,01-17,00	14,01- 15,00	5	25	60	8	12
4	20	25	1,00	1,20	17,01-19,00	15,01 – 16,00	4	20	50	6	9
3	15	20	0,45	1,00	19,01-21,00	16,01 – 17,00	3	15	40	4	6
2	10	15	0,30	0,40	21,01-23,00	17.01-18,00	2	10	30	2	3
1	5	10	<0,30	<0,40	<23,00	<18,00	1	<10	<30	<2	<3

OCENA	BIEG DŁUGI 830 M (czas)		BIEG KRÓTKI 50 M (czas)		KOSZYKÓWKA (rzut osobisty - celność)	Tenis stołowy – podbicia piłeczki na zmianę forehand- backhand	OCENA	PIŁKA SIATKOWA (zagrywka)	PIŁKA SIATKOWA (ilość odbić bez przerwy sposobem górnym nad sobą – odbicia na wysokość min 1 metr)	ERGOMETR WIOŚLARSKI (czas przeptnięcia dystansu 500 metrów)	
	DZ	CHŁ	DZ	CHŁ						DZ i CHŁ	DZ i CHŁ
6	3,30	2,40	8,30	7,00	10 na 10	50	6	10 na 10	30 na 30	1,50	1,30
5	4,00	3,10	9,00	7,30	8, 9 na 10	40	5	9 na 10	25 na 30	2,15	1,55
4	4,30	3,40	9,30	8,00	6, 7 na 10	30	4	8, 7 na 10	20 na 30	2,30	2,10
3	5,00	4,10	10,00	8,30	4, 5 na 10	20	3	6, 5 na 10	15 na 30	2,45	2,25
2	5,30	4,40	10,30	9,00	2, 3 na 10	10	2	4, 3 na 10	10 na 30	3,00	2,40
1	<5,30	<4,40	<10,30	<9,00	<2	<10	1	<3	<10	<3	<2,40