**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**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 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, wyjazdach

na basen itp.

6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub

roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7) Ocenę za dodatkową aktywność (frekwencja) ucznia nauczyciel wystawia dwa razy

w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym

młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym

i przyszłościowym.

9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku

szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste

braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie

w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania

w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10) Ocena może być obniżona o jeden stopień.

11) 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) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej

obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną

na koniec semestru lub roku szkolnego.

14) Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub

nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego,

może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

15) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności

ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub

roku szkolnego.

16) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności

i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali

ocen:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

+3 – plus dostateczny

4 – dobry

+4 – plus dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

17) Nieprzygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego raz w semestrze bez konsekwencji . Każdy następny jest oceniany oceną niedostateczną o wadze 2.

**Wymagania szczegółowe w klasie I liceum i technikum**

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

--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 z przenoszeniem klocków

[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 – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

--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.

5) wiadomości:

--uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi

ustne lub pisemny test),

--uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

--uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

--uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

**Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej**

**z wychowania fizycznego**

**1) Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje

uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in.

posiada odpowiedni strój sportowy,

nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych,

rodzinnych lub osobistych,

charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,

używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych

z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela

czy innych pracowników szkoły,

bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego

na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu,

rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej,

**uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub**

**sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej**

**w czasie wolnym;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia**

**co najmniej 5 kryteriów):**

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,

w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia

w czasie lekcji,

wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana

drużyny,

pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,

prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie

pod względem merytorycznym i metodycznym,

potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym

przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,

w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji

zajęć wychowania fizycznego,

poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny

urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej**

**5 kryteriów):**

zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie

nauczania,

samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby

sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów

osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach

sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

oblicza wskaźnik BMI,

podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy

wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek

błędów technicznych lub taktycznych,

ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami

obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub

zespołowych,

wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze

przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,

potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie,

np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,

stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów

i rozgrywek sportowych,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia

w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach

i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub

celującą,

stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz

zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń

sportowych w kraju i za granicą,

ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**2) Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

**jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada**

**odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze**

**udziału w lekcjach z różnych powodów,**

**79**

**nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych,**

**rodzinnych lub osobistych,**

**charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,**

**używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych**

**z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela**

**czy innych pracowników szkoły,**

**chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego**

**na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,**

**reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim**

**lub gminnym,**

**niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,**

**niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej**

**w czasie wolnym,**

**jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia**

**co najmniej 4 kryteria):**

**w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,**

**w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie**

**lekcji,**

**bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana**

**drużyny,**

**pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,**

**prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod**

**względem merytorycznym i metodycznym,**

**potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym**

**przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,**

**umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować**

**miejsce ćwiczeń,**

**stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,**

**stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów**

**sportowych szkoły;**

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej**

**4 kryteria):**

**zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte**

**w programie nauczania,**

**80**

**poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie**

**uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub**

**zdrowotnych za namową nauczyciela,**

**uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,**

**np. w ciągu roku szkolnego,**

**dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,**

**oblicza wskaźnik BMI,**

**czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu**

**poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;**

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

**zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi**

**błędami technicznymi lub taktycznymi,**

**ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami**

**obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub**

**zespołowych,**

**potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,**

**wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie**

**np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,**

**stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej,**

**w trakcie zajęć,**

**stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia**

**wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach**

**różnych szczebli;**

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

**zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub**

**dobrą,**

**stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych**

**oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć**

**wychowania fizycznego,**

**posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,**

**wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących**

**wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,**

**ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.**

**3) Ocena dobra**

**Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje**

**uczeń, który w zakresie:**

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

**jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada**

**odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału**

**w lekcjach z różnych powodów,**

**nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych,**

**rodzinnych lub osobistych,**

**charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,**

**nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach**

**interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do**

**nauczyciela czy innych pracowników szkoły,**

**sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego**

**na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,**

**bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,**

**nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,**

**raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej**

**w czasie wolnym,**

**jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia**

**co najmniej 3 kryteria):**

**w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,**

**w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,**

**dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana**

**drużyny,**

**nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,**

**prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie**

**pod względem merytorycznym i metodycznym,**

**potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym**

**przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to**

**przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,**

**umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować**

**miejsce ćwiczeń,**

**nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania**

**fizycznego,**

**dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych**

**szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji**

**wychowawczej prowadzącego zajęcia;**

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej**

**3 kryteria):**

**zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie**

**nauczania,**

**wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,**

**poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie**

**uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub**

**zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,**

**uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,**

**np. w ciągu roku szkolnego,**

**dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,**

**oblicza wskaźnik BMI,**

**raczej nie podejmuje indywidualnego program treningowego**

**w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;**

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

**zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi**

**błędami technicznymi lub taktycznymi,**

**wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami**

**obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub**

**zespołowych,**

**potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,**

**wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie,**

**np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,**

**nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych**

**w czasie gry właściwej lub szkolnej,**

**stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie**

**wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach**

**różnych szczebli;**

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

**zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,**

**stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz**

**zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania**

**fizycznego,**

**posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,**

**wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń**

**sportowych w kraju i za granicą,**

**ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.**

**4) Ocena dostateczna**

**Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego**

**otrzymuje uczeń, który w zakresie:**

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

**jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada**

**odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać**

**udziału w lekcjach z różnych powodów,**

**nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych**

**lub osobistych,**

**charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,**

**często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych**

**z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do**

**nauczyciela czy innych pracowników szkoły,**

**nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na**

**rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,**

**nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,**

**nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,**

**nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej**

**w czasie wolnym;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia**

**co najmniej 2 kryteria):**

**w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,**

**w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie**

**lekcji,**

**nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,**

**nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,**

**nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących**

**poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,**

**nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym**

**przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,**

**umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować**

**miejsce ćwiczeń,**

**często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania**

**fizycznego,**

**dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych**

**szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji**

**wychowawczej prowadzącego zajęcia;**

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej**

**2 kryteria):**

**zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie**

**nauczania,**

**wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę**

**dostateczną,**

**nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których**

**nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub**

**zdrowotnych,**

**nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,**

**nie oblicza wskaźnika BMI,**

**nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach**

**sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,**

**nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego**

**w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;**

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

**zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi**

**błędami technicznymi lub taktycznymi,**

**wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub**

**zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub**

**zespołowych,**

**potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,**

**wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie,**

**np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,**

**nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych**

**w czasie gry właściwej lub szkolnej,**

**stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie**

**wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach**

**różnych szczebli;**

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

**zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,**

**stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz**

**zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania**

**fizycznego,**

**posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,**

**wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących**

**wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.**

**5) Ocena dopuszczająca**

**Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego**

**otrzymuje uczeń, który w zakresie:**

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

**bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,**

**często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,**

**rodzinnych lub osobistych,**

**charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,**

**bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach**

**interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku**

**do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,**

**nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na**

**rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,**

**nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,**

**nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,**

**nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej**

**w czasie wolnym;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia**

**co najmniej 1 kryterium):**

**w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,**

**w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,**

**nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,**

**nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,**

**nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących**

**poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,**

**nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym**

**przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,**

**umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować**

**miejsce ćwiczeń,**

**bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć**

**wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może**

**zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,**

**nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych**

**szkoły;**

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej**

**1 kryterium):**

**zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte**

**w programie nauczania,**

**nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których**

**nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub**

**zdrowotnych,**

**nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach**

**sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,**

**nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,**

**nie oblicza wskaźnika BMI,**

**nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego**

**w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;**

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

**zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych**

**z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,**

**wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami**

**obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub**

**zespołowych,**

**potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,**

**wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie,**

**np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,**

**nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych**

**w czasie gry właściwej lub szkolnej,**

**stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie**

**wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach**

**różnych szczebli;**

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

**zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,**

**stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz**

**zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania**

**fizycznego,**

**posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,**

**wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń**

**sportowych w środowisku lokalnym i kraju.**

**6) Ocena niedostateczna**

**Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego**

**otrzymuje uczeń, który w zakresie:**

**a) postawy i kompetencji społecznych:**

**prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,**

**bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,**

**rodzinnych lub osobistych,**

**charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,**

**zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych**

**pracowników szkoły,**

**nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na**

**rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,**

**nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,**

**nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,**

**nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej**

**w czasie wolnym;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

**w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych**

**zajęć,**

**w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie**

**lekcji,**

**nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,**

**nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,**

**nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących**

**poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,**

**nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym**

**przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,**

**nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,**

**nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania**

**fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża**

**zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,**

**nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych**

**szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;**

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

**nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych**

**w programie nauczania,**

**nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których**

**nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub**

**zdrowotnych,**

**nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach**

**sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,**

**nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego**

**w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;**

**d) aktywności fizycznej:**

**zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo**

**rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,**

**wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami**

**obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub**

**zespołowych,**

**nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu**

**trudności,**

**wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie,**

**np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,**

**nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych**

**w czasie gry właściwej lub szkolnej,**

**stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie**

**wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach**

**różnych szczebli;**

**e) wiadomości:**

**zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,**

**stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz**

**zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania**

**fizycznego,**

**posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego**

**i motorycznego,**

**wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących**

**wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.**

**6.13. Postanowienia końcowe**

**1) Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią**

**postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział**

**w lekcjach.**

**2) Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym**

**z nauczycielem.**

**3) Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.**

**4) Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich**

**możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.**

**5) Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną,**

**uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany**

**w tym okresie.**

**6) Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.**\_\_