

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Podstawą prawną do opracowania PZO z wychowania fizycznego są:

1. Statut I Liceum Ogólnokształcącego im. Cypriana Kamila Norwida w Bydgoszczy, Statut Bydgoskiego Gimnazjum Klasycznego
2. Wewnątrzszkolne Zasady Oceniania
3. Prawo Oświatowe z dnia 14.12.2016 (tekst jednolity Dz.U.2017poz.59, z dnia 11.01.2017)
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 3 sierpnia 2017r. w sprawie warunków oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Dz. U. z 2017r., poz. 1534.

Każdy uczeń z wychowania fizycznego oceniany jest indywidualnie. Przy ocenie uwzględnia się następujące elementy składowe:

I. Wysiłek i aktywność na zajęciach:

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia z uwzględnieniem jego predyspozycji fizycznych i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Miarą wysiłku jest systematyczne i aktywne uczestniczenie w jednostce lekcyjnej. Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

Uczeń po ośmiu kolejnych następujących po sobie lekcjach otrzymuje ocenę z systematycznego i aktywnego udziału w zajęciach w następującej skali:

- Celująca 8 plusów
- bardzo dobra 7 plusów
- dobra 6 plusów
- dostateczna 5 plusów
- dopuszczająca 4 plusy
- niedostateczna mniej niż 4 plusy

Uwagi:

- dziewczęta w okresie niedyspozycji zwolnione są jedynie z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, obowiązkiem jest jednak aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- obowiązkiem ucznia jest przygotowanie do zajęć, tj. posiadania stroju, obuwia sportowego i ręcznika na wszystkich zajęciach wychowania fizycznego za brak stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, uczeń ma prawo raz w semestrze być nieprzygotowanym do zajęć bez ponoszenia żadnych konsekwencji,
- nieobecność na lekcji wychowania fizycznego spowodowana zaliczaniem innych przedmiotów w tym samym czasie jest godziną nieusprawiedliwioną bez możliwości odrabiania i jest traktowana jako ucieczka.
- ocena (+) za systematyczny i aktywny udział w zajęciach lekcyjnych będzie wystawiona tylko za czynny i rzeczywisty udział ucznia w jednostce lekcyjnej,
- w przypadku dłuższej (powyżej dwóch tygodni) nieobecności ucznia z powodu choroby nauczyciel może w danym miesiącu nie wystawić oceny za aktywny i systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych.

II. Ocena za osiągnięcia

1. Wymagania szczegółowe w klasie I

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- a. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- c. 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], 65
- 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,

d. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód do przysiadu podpartego, układy gimnastyczne
- lekka atletyka: skok wzwyż
- 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.

e. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń oblicza wskaźnik BMI.

f. wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,
- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

2. Wymagania szczegółowe w klasie II

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia

- a. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- c. 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,
- d. umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka: stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w tył do przysiadu podpartego, układy gimnastyczne
 - lekka atletyka: skok wzwyż
 - piłka nożna: uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem, prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu, podania piłki oburącz przed klatki piersiowej kozłem w parach,
 - piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskokiem, podania jednorącz półgórne kozłem,
 - piłka siatkowa: wystawienie piłki sposobem górnym, zagrywka sposobem górnym.
- e. wiadomości:
 - uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna techniki relaksacyjne.
- f. wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
 - uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

3. Wymagania szczegółowe w klasie III

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 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,
- umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka: przerzut bokiem, przewrót w tył do rozkroku, układy gimnastyczne
 - lekka atletyka: skok wzwyż
 - piłka nożna: uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem, prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem, podania piłki jednorącz w parach,
 - piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem, podania jednorącz półgórne po przeskoku,

- piłka siatkowa: atak przez „plasowanie” piłki, zagrywka sposobem górnym z wyskoku
- e. wiadomości:
- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.
- f. wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
 - uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

4. Wymagania szczegółowe w klasie IV

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 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,
- umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka: wymyk na niskim drążku, przewrót w przód i w tył w formie łączonej, układy gimnastyczne

- lekka atletyka: skok wzwyż
- piłka nożna: uderzenie piłki głową, zwód pojedynczy przodem z piłką,
- koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem,
 - podania piłki jednorącz kozłem w parach,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym tyłem,
 - poruszanie się w obronie,
- piłka siatkowa: atak przez zabicie piłki, blokowanie piłki.

e. wiadomości:

- uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.

f. wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,
- uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.
-

Uwagi:

a) na początku każdego semestru nauczyciel informuje uczniów o wybranych przez siebie zadaniach kontrolo-oceniających i podaje szczegółowe wymagania na poszczególne oceny zgodne z planem wynikowym

b) jeżeli uczeń był nieobecny na obowiązkowym sprawdzianie, jest zobligowany w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły przystąpić do zaliczenia zaległości w przeciwnym wypadku otrzymuje ocenę niedostateczną

c) uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni od jej uzyskania po tym terminie traci takie prawo

d) Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.

e) uczeń powinien być poinformowany o planowanym sprawdzianie co najmniej tydzień przed.

5. Formy kontroli i oceny ucznia

- Forma sprawdzianu właściwa dla danego zakresu sprawności motorycznej
- Forma sprawdzianu dla oceny stopnia opanowania wybranej umiejętności ruchowej
- Forma sprawdzianu wybranego ćwiczenia lub elementu technicznego lub taktycznego.
- Sprawdzian pisemny
- Odpowiedź ustna
- Prezentacja

III. Zasady oceniania

- Obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnymi zasadami oceniania
- Nauczyciel zapoznaje uczniów we wrześniu z wymaganiami i kryteriami oceniania
- Oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę jego aktywność na zajęciach, systematyczność, postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności, wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć
- Sprawność motoryczna ucznia oceniana jest tylko wg testów sprawności fizycznej
- Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno ocenających pozwalających na ustalenie poziomu tych umiejętności

IV. Kryteria oceniania

Ocena celująca:

- 1. postawy i kompetencje społeczne (spełnia przynajmniej 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,

2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia przynajmniej 5 kryteriów) :

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 91–100% 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;

3. sprawność i rozwój fizyczny (spełnia przynajmniej 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,

4. aktywność fizyczna (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;

5. wiadomości (spełnia przynajmniej 5 kryteriów):

- 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.

Ocena bardzo dobra:

1. postawa i kompetencje społeczne (spełnia przynajmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- 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,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

2. Systematyczny i aktywny udział w zajęciach (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 81–90% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa 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 współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- 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;

4. aktywność fizyczna (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;

5. 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.

Ocena dobra

1. postawa i kompetencje społeczne (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;

2. systematyczny i aktywny udział w zajęciach (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 71–80% 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 współwiczących 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;

3. sprawność i rozwój fizyczny (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 programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywność fizyczna (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 efektywnie, 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;

5. 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

Ocena dostateczna

1. postawa i kompetencje społeczne (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;

2. systematyczny i aktywny udział w zajęciach (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 61–70% 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;

3. sprawność i rozwój fizyczny (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;

4. aktywność fizyczna (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 efektywnie 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;

5. 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.

Ocena dopuszczająca

1. postawa i kompetencje społeczne (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;

2. systematyczny i aktywny udział w zajęciach (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 51–60% 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;

3. sprawność i rozwój fizyczny (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 programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywność fizyczna (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 efektywnie 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

5. 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.

Ocena niedostateczna

1. postawa i kompetencje społeczne:

- 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;

2. systematyczny i aktywny udział w zajęciach:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 50% 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 współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

3. sprawność i rozwój fizyczny:

- 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 programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywność fizyczna:

- 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 efektywnie 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;

5. 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.

V. Sport szkolny i pozaszkolny

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu, gdy uczeń:

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

- bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę
- uczestniczy w zajęciach sportowych organizowanych przez kluby sportowe i osiąga dobre wyniki w rywalizacji sportowej

Uwagi:

Uczeń zainteresowany zdobyciem oceny za aktywność pozalekcyjną i pozaszkolną w zakresie wychowania fizycznego i sportu informuje nauczyciela i przedstawia dowody takiej działalności (medale, dyplomy, zaświadczenia z klubu). Nauczyciel wychowania fizycznego dokonuje weryfikacji i wystawia ocenę.

VI. Waga ocen z wychowania fizycznego

Narzędzie oceniania	Waga oceny
Aktywność miesięczna	3
Sprawdziany	2
Aktywność lekcyjna	1
Zajęcia sportowe szkolne i pozaszkolne	
Udział w zawodach szkolnych na szczeblu wojewódzkim bądź uzyskiwanie bardzo dobrych wyników w sporcie pozaszkolnym	4
Udział w zawodach szkolnych na szczeblu powiatowym bądź uzyskiwanie dobrych wyników w sporcie pozaszkolnym	3
Udział w zawodach szkolnych na szczeblu miejskim bądź udział w zajęciach sportowych pozaszkolnych	2
Udział w zawodach wewnątrzszkolnych	1

VII. Kryteria oceny okresowej i rocznej

Ocena okresowa i roczna wystawiana jest na podstawie średniej ważonej. Ocena ta wystawiana jest na podstawie ocen cząstkowych uzyskanych przez ucznia i frekwencji większej niż 50% uprawniającej do dokonania klasyfikacji.

- Ocena celująca – średnia z ocen od 5,51
- Ocena bardzo dobra – średnia z ocen 4,75 – 5,50
- Ocena dobra – średnia z ocen 3,75 -4,74
- Ocena dostateczna – średnia z ocen 2,75 – 3,74
- Ocena dopuszczająca – średnia z ocen 1,75 – 2,74
- Ocena niedostateczna – 1,74 i mniej

VIII. Zwolnienia lekarskie i sportowe.

Szczegółowe zasady zostały ujęte w „Procedurach uzyskiwania zwolnień z zajęć wychowania fizycznego”

IX. Dodatkowe zasady oceniania na czas zajęć online

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
2. Uczeń w ciągu trwania zajęć w systemie online podlega systematycznej i obiektywnej ocenie w zakresie wiedzy.
3. O postępach ucznia, rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
4. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną roczną, biorąc pod uwagę oceny wcześniej uzyskane w trakcie trwania zajęć w szkole oraz bieżące oceny w zakresie zadań w obszarze wiedzy. Ocena śródroczna lub roczna jest wypadkową uzyskanych ocen bieżących.
5. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
6. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
7. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Rozporządzeniu Ministra Edukacji

Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.

8. Egzamin poprawkowy dotyczyć będzie tylko obszaru w zakresie wiedzy.

Kryteria na poszczególne oceny

Ocena	Wymagania, Kryteria
Celująca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń wykona zadanie, lub odpowie na zadane pytania/pytanie. 2. Uczeń przedstawi przykładowe swoje pytania dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie. 3. Uczeń prześle link o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja). 4. Uczeń wykona własny film lub prezentację
Bardzo dobra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie. 2. Uczeń przedstawi swoje przykładowe pytania dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie
Dobra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.
Dostateczna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń odpowie na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie niewyczerpująco
Dopuszczająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń potwierdzi mailem, że przeczytał artykuł lub obejrzał film
Niedostateczna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie podejmie się wykonania zadania.

Sytuacje problemowe nie ujęte w tym opracowaniu będą rozpatrywane zgodnie ze Statutem Szkoły i Wewnątrz Szkolnymi Zasadami Oceniania.

