**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA w Szkole Podstawowej nr 13**

 **im. Jana Brzechwy**

***WYCHOWANIE***

***FIZYCZNE***

**Nauczyciel:** Elżbieta Januszewska, Grzegorz Drętkiewicz, Radosław Mikołajczak

**STAŁE KRYTERIA SUKCESU**

**z zajęć wychowania fizycznego dla klas IV – VIII**

* wszystkie ćwiczenia wykonujesz z właściwą techniką,
* znasz podstawowe przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
* systematycznie doskonalisz swoją sprawność sportową i wykazujesz postępy w osobistym usprawnianiu,
* potrafisz samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę oraz gry i zabawy w gronie rówieśników, a dla uczniów młodszych w ramach dodatkowych zadań,
* na każde zajęcia jesteś właściwie przygotowany ( masz odpowiednie obuwie i strój ),
* w czasie gier i zabaw ruchowych przestrzegasz ustalonych zasad, godnie znosisz porażki i sukcesy oraz przestrzegasz zasadę „fair play”,
* dbasz o bezpieczeństwo swoje i innych oraz o higienę osobistą,
* wyrabiasz w sobie nawyk prawidłowej postawy,
* hartujesz swój organizm w różnych warunkach pogodowych,
* godnie reprezentujesz szkołę w rozgrywkach sportowych, bierzesz udział w mistrzostwach szkoły, uczestniczysz w zajęciach treningowych SKS-u lub w innym klubie sportowym,
* potrafisz zastosować zdobytą wiedzę w samodzielnym rozwiazywaniu zadań,
* współpracujesz w grupie, szanujesz poglądy i wysiłek innych osób,
* potrafisz motywować inne osoby do aktywności społecznej i pomagasz mniej sprawnym fizycznie rówieśnikom,
* przestrzegasz przyjętych norm społecznych w kontaktach z rówieśnikami i osobami dorosłymi.
1. **Ocena z wychowania fizycznego jest wypadkową – *sprawdzianów sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych, przygotowania do zajęć, frekwencji, aktywności, postawy w czasie zajęć, kompetencji społecznych, udziału w zawodach sportowych, uczestnictwa w zajęciach sportowych pozalekcyjnych, wiadomości, dodatkowych zadań podejmowanych w ramach zajęć wychowania fizycznego.***
2. **Ocena z wychowania fizycznego jest OCENĄ WAŻONĄ:**
* ***wiadomości, zawody, dodatkowe zadania – 5 pkt (czerwone )***
* ***aktywność, postawa w czasie zajęć i kompetencje społeczne, przygotowanie do zajęć, frekwencja, rozgrzewka, – 3 pkt ( zielone )***
* ***sprawdziany umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej – 2 pkt ( szary )***
1. **Średnia ważona na poszczególne oceny:**
* **Celujący – średnia ważona 5,50 – 6,0**
* **Bardzo dobry – średnia ważona 4,60 – 5,49**
* **Dobry – średnia ważona 3,70 – 4,59**
* **Dostateczny – średnia ważona 2,70 – 3,69**
* **Dopuszczający – średnia ważona 1,70 – 2,69**
* **Niedostateczny – średnia ważona do 1,69**

**OCENY CZĄSTKOWE uczeń otrzymuje za:**

1. **Sprawdziany umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej –** test Coopera, biegi – 60m, 1000m, 800m, skoki w dal z miejsca i z rozbiegu, rzuty piłką 2kg i piłeczką palantową, skok wzwyż, skok dosiężny, drążek, gibkość, skłony z leżenia ( testy Denisiuka i Zuchory) – uczeń sam potrafi z tabeli odczytać swój wynik i dokonać samooceny, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu, gimnastyka – skrzynia, przewroty, mały układ gimnastyczny, stanie na rękach, gry zespołowe ( przy wysiłku uczeń nabywa też umiejętności i wiedzę na temat tętna i umie je sobie zbadać, techniki i taktyki gier zespołowych a także przepisy gier, oraz właściwego odżywiania się.
2. **Aktywność, postawa w czasie zajęć i kompetencje społeczne** – uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i wszystkie zadania wykonuje na miarę swoich możliwości, przestrzega zasad BHP, służy pomocą kolegom słabszym, ściśle współpracuje z nauczycielem w czasie zajęć, jest koleżeński, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych, pokazuje i demonstruje umiejętności ruchowe, nie stwarza sytuacji konfliktowych w czasie zajęć i rozgrywek sportowych, stosuje zasadę „fair play”, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych SKS lub innych klubach sportowe ( udokumentowane),**5 plusów** daje ocenę bardzo dobrą (5), **natomiast 5** **minusów** daje ocenę niedostateczną (1), jeśli uczeń nie przestrzega powyższych zasad i umów otrzymuje minusa.

**Przygotowanie do zajęć** – podczas sprawdzania obecności na początku zajęć nauczyciel od razu ocenia strój ucznia ( czy jest właściwy czy też nie ) i zaznacza literką „s” brak stroju, a „+” właściwy strój – dwa razy w roku może uczeń nie posiadać stroju na zajęciach wychowania fizycznego, jeśli uczeń ma 5 „s” otrzymuje ocenę niedostateczną (1), jeśli uczeń cały czas był w miesiącu obecny i posiadał zawsze właściwy strój otrzymuje ocenę celującą (6), jeśli uczeń był nieobecny na zajęciach z powodu choroby lub innego powodu ale usprawiedliwionego przez rodzica lub lekarza (do pięciu dni) uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą (5), również higiena osobista ( czystość ubrania, butów i ciała ) ma wpływ na te oceny, w zależności od warunków pogodowych uczeń zobowiązany jest do posiadania długiego stroju sportowego, uczeń nie może posiadać żadnych ozdób ( kolczyków, wisiorków, zegarków, metalowych i plastikowych spinek i opasek we włosach ),

**Frekwencja** – uczestnictwo w zajęciach czyli obecności, spóźnienia, nieobecności usprawiedliwione, nieusprawiedliwione,

**Rozgrzewka**  - uczeń zobowiązany jest do przeprowadzenia rozgrzewki na początku zajęć, ocenie podlegają – właściwy dobór ćwiczeń, kreatywność oraz umiejętność zapanowania nad grupą rówieśników.

1. **Udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych** – za godne reprezentowanie zespołu i szkoły uczeń otrzymuje 5, jeśli uczeń uzyska od 1 do 5 miejsca otrzymuje 6 **oraz zadania dodatkowe** – są to działania ucznia podejmowane poza obowiązującymi na zajęciach wychowania fizycznego np**.** prowadzenie części lekcji, gier i zabaw dla klasy własnej lub dla młodszych, gazetki i plakaty o sporcie lub sportowcach, dzielenie się wiedzą na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, pokazy multimedialne dotyczące sportu i sportowców, pomoc w organizowaniu imprez sportowych w szkole.

**Wiadomości** – uczeń potrafi nazwać postawy wyjściowe do ćwiczeń, nazywa prawidłowo ćwiczenia gimnastyczne, zna przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, posiada wiedzę na temat aktualnych wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**ZASADY OCENIANIA:**

1. **Każda ocena jest jawna i uzasadniona** – uczeń otrzymuje informację o swoich mocnych stronach, działaniach i osiągnięciach oraz o elementach do poprawienia, wzmocnienia, udoskonalenia.
2. Uczeń, który nie zaliczał sprawdzianu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowej jest zobowiązany do zaliczenia w innym terminie po uzgodnieniu z nauczycielem.
3. **Wobec uczniów z grup dyspenseryjnych i zwolnionych przez lekarza z niektórych ćwiczeń nauczyciel ustala obniżony próg wymagań.**
4. Każdy uczeń ma prawo do poprawienia jednokrotnego oceny cząstkowej.
5. Właściwy strój ucznia na zajęciach z wychowania fizycznego to**: bawełniane spodenki ( kolor obojętny ), biała bluzeczka bez nadruków, obuwie sportowe o gumowym spodzie, a na chłodniejsze dni dres.**
6. Sprawdziany sprawności fizycznej, sprawdziany wiedzy i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.
7. O ocenach cząstkowych z wychowania fizycznego informowani są rodzice ( prawni opiekunowie ) uczniów na zebraniach z wychowawcami klas, a także podczas indywidualnych spotkań z nauczycielem wychowania fizycznego.
8. Ocena semestralna i roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
9. **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.**
10. 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 zajęć, niski poziom kultury osobistej itp. **Ocena może być obniżona tylko o jeden stopień.**
11. Ocena może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno – sportowych, zawodach sportowych, turniejach szkolnych i pozaszkolnych, wykonywanie plakatów i prezentacji multimedialnych o tematyce sportowej, udział w konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej. **Ocena może być podniesiona tylko o jeden stopień.**
12. Uczeń może być zwolniony decyzją administracyjną dyrektora szkoły ( Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r. ).
13. W przypadku zwolnienia ucznia na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego**, zamiast oceny zostaje wpisane słowo „zwolniony”** ( Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
14. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w **51% i więcej obowiązujących zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.**
15. Dla ucznia, który nie ćwiczył bądź opuścił z własnej woli 51% zajęć i więcej Rada Pedagogiczna może ustalić egzamin klasyfikacyjny.
16. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne ( umiejętności ruchowe ), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

**SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

1. **OCENA CELUJĄCA**

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* jest zawsze właściwie przygotowany do zajęć,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych przyczyn zdrowotnych lub rodzinnych,
* charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem kultury osobistej,
* używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami 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 czy o w zawodach ogólnopolskich,
* systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
* uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach, systematycznie uczestniczy w SKS – ach na terenie szkoły, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
1. **aktywności w trakcie zajęć:**
* w sposób 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 przygotować fragment lekcji ( np. ćwiczenia techniczne lub taktyczne odpowiednie do tematu lekcji ),
* 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,
* wykonuje zadania dodatkowe na temat sportu i sportowców,
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza prawi wszystkie sprawdziany i próby sprawności fizycznej ujęte w programie nauczania,
* samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawności, w której nie uczestniczył,
* uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
* samodzielnie i sukcesywnie doskonali swoją sprawność w celu poprawy wyników,
1. **aktywności fizycznej:**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów taktycznych i technicznych,
* ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* wykonanie zadania ruchowe przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
* potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe efektownie i efektywnie z pozytywnym skutkiem ( np. rzuca celnie do kosza ),
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
* umiejętności ruchowe ucznia w sposób znaczny wpływają na wyniki drużyny lub zespołu,
1. **wiadomości:**
* stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* potrafi prawidłowo nazywać pozycje wyjściowe do ćwiczeń, a także właściwie nazywa ćwiczenia gimnastyczne,
* posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.
1. **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* jest zawsze właściwie przygotowany do zajęć,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych przyczyn zdrowotnych lub rodzinnych,
* charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem kultury osobistej,
* używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami 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,
* niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
* niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
1. **aktywności w trakcie zajęć:**
* w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji,
* bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie przygotować fragment lekcji ( np. ćwiczenia techniczne lub taktyczne odpowiednie do tematu lekcji ),
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
* wykonuje zadania dodatkowe na temat sportu i sportowców,
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza prawie wszystkie sprawdziany i próby sprawności fizycznej ujęte w programie nauczania,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawności, w której nie uczestniczył za namową nauczyciela,
* uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
* czasami doskonali swoją sprawność w celu poprawy wyników,
1. **aktywności fizycznej:**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi i taktycznymi,
* ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
* wykonuje zadani ruchowe efektownie ale nie zawsze efektywnie ( np. sporadycznie rzuca celnie do kosza ),
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyny lub zespołu,
1. **wiadomości:**
* stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* potrafi prawidłowo nazywać pozycje wyjściowe do ćwiczeń, a także właściwie nazywa ćwiczenia gimnastyczne,
* posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.
1. **OCENA DOBRA**

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* jest właściwie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych przyczyn zdrowotnych lub rodzinnych,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami 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 – rekreacyjnych,
* raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności w czasie wolnym
1. **aktywności w trakcie zajęć:**
* w sposób dobry wykonuje większość ćwiczenia 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 z pomocą nauczyciela przygotować fragment lekcji ( np. ćwiczenia techniczne lub taktyczne odpowiednie do tematu lekcji ),
* 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,
* sporadycznie wykonuje zadania dodatkowe na temat sportu i sportowców,
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza większość sprawdzianów i prób sprawności fizycznej ujętych w programie nauczania,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawności, w której nie uczestniczył za wyraźną namową nauczyciela,
* uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
* czasami doskonali swoją sprawność w celu poprawy wyników,
1. **aktywności fizycznej:**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi i taktycznymi,
* ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
* wykonuje zadani ruchowe poprawnie i mało efektywnie ( np. nie rzuca celnie do kosza ),
* nie zawsze stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyny lub zespołu,
1. **wiadomości:**
* stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* potrafi prawidłowo nazywać pozycje wyjściowe do ćwiczeń, a także właściwie nazywa ćwiczenia gimnastyczne,
* posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.
1. **OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego i tylko sporadycznie zapomina o stroju sportowym, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* niekiedy zakłóca pracę na lekcji nauczycielowi i pozostałym uczniom,
* nie ćwiczy na lekcjach z błahych przyczyn zdrowotnych lub rodzinnych,
* charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
* często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjnych,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności w czasie wolnym
1. **aktywności w trakcie zajęć:**
* w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzi rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* za namową nauczyciela i z jego pomocą potrafi przygotować fragment lekcji ( np. ćwiczenia techniczne lub taktyczne odpowiednie do tematu lekcji ),
* 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,
* nie wykonuje zadań dodatkowych na temat sportu i sportowców,
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza tylko niektóre sprawdziany i próby sprawności fizycznej ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w której nie uczestniczył za wyraźną namową nauczyciela,
* nie uzyskuje postępów w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku,
* nie zawsze potrafi dokonać oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI z pomocą nauczyciela lub innego ucznia,
* nie doskonali swoich sprawności fizycznych w czasie wolnym,
1. **aktywności fizycznej:**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi i taktycznymi,
* ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadani ruchowe nie zawsze poprawnie i mało efektywnie ( np. nie rzuca celnie do kosza ),
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyny lub zespołu,
1. **wiadomości:**
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* nie zawsze potrafi prawidłowo nazywać pozycje wyjściowe do ćwiczeń, a także właściwie nazywać ćwiczenia gimnastyczne,
* posiada słabą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych lokalnych, krajowych i zagranicznych.
1. **OCENA DOPUSZCZJĄCA**

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju często nie bierze udziału w lekcjach z błahych powodów,
* charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
* bardzo często zakłóca pracę na lekcji nauczycielowi i pozostałym uczniom,
* bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjnych,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności w czasie wolnym
1. **aktywności w trakcie zajęć:**
* w sposób chaotyczny i nieudolny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzi rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nawet za namową nauczyciela nie wykazuje chęci aby przygotować fragment lekcji,
* bierze udział w przygotowywaniu miejsca do ćwiczeń, ale za namową nauczyciela,
* bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
* nie wykonuje zadań dodatkowych na temat sportu i sportowców,
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza tylko niektóre sprawdziany i próby sprawności fizycznej ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w której nie uczestniczył za wyraźną namową nauczyciela,
* nie uzyskuje postępów w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku,
* nie potrafi dokonać oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnik BMI,
* nie doskonali swoich sprawności fizycznych w czasie wolnym,
1. **aktywności fizycznej:**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,
* ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadani ruchowe z dużymi błędami i mało efektywnie ( np. nie rzuca celnie do kosza ),
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyny lub zespołu,
1. **wiadomości:**
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* nie potrafi prawidłowo nazwać pozycji wyjściowych do ćwiczeń, a także właściwie nazwać ćwiczenia gimnastyczne,
* posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych lokalnych, krajowych i zagranicznych.
1. **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju często nie bierze udziału w lekcjach z błahych powodów,
* charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
* bardzo często zakłóca pracę na lekcji nauczycielowi i pozostałym uczniom,
* zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjnych,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności w czasie wolnym
1. **aktywności w trakcie zajęć:**
* w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzi rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi przygotować fragmentu lekcji,
* nie bierze udziału w przygotowywaniu miejsca do ćwiczeń,
* nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
* nie wykonuje zadań dodatkowych na temat sportu i sportowców,
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza tylko niektóre sprawdziany i próby sprawności fizycznej ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w której nie uczestniczył za wyraźną namową nauczyciela,
* nie uzyskuje postępów w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku,
* nie potrafi dokonać oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnik BMI,
* nie doskonali swoich sprawności fizycznych w czasie wolnym,
1. **aktywności fizycznej:**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,
* ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* nie potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadani ruchowe z dużymi błędami i mało efektywnie ( np. nie rzuca celnie do kosza ),
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyny lub zespołu,
1. **wiadomości:**
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* nie potrafi prawidłowo nazwać pozycji wyjściowych do ćwiczeń, a także właściwie nazwać ćwiczenia gimnastyczne,
* posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych lokalnych, krajowych i zagranicznych.

**KONTRAKT Z UCZNIAMI**

**na lekcjach wychowania fizycznego**

**Uczeń zobowiązany jest do:**

1. przebierania się w odpowiedni strój w szatni podczas przerwy śródlekcyjnej ( spodenki z dzianiny, biała bluzeczka bez nadruków, obuwie sportowe o spodzie gumowym ), nie posiadania żadnych ozdób,
2. zmiany stroju sportowego po ćwiczeniach,
3. nie wchodzenia na salę gimnastyczną bez nauczyciela,
4. wchodzenia na salę gimnastyczną z nauczycielem – uczniowie którzy jeszcze się nie przebrali mają czas do drugiego dzwonka, przed wejściem na salę gimnastyczną nauczyciel sprawdza czystość obuwia ,
5. przyjście po drugim dzwonku na salę gimnastyczną wiąże się z wpisaniem uwagi o spóźnieniu ( 3 uwagi ocena niedostateczna ),
6. uczeń, który nie ćwiczy ( jest zwolniony z ćwiczeń na danej lekcji ) zobowiązany jest do zmiany obuwia, a jeśli takiego nie posiada wchodzi na salę bez obuwia,
7. poznania Przedmiotowego Systemu Oceniania,
8. przestrzegania ustalonych zasad BHP i „fair play”,
9. wcześniejszego informowania nauczyciela o złym samopoczuciu, braku stroju lub udziału w innych zajęciach, które odbywają się w czasie aktualnej lekcji wychowania fizycznego np. konkursy przedmiotowe, poprawki, zawody, przedstawienia, itp.
10. okazywania zwolnienia z zajęć na początku lekcji – rodzic może zwolnić dziecko na okres jednego tygodnia, natomiast dłuższe zwolnienie uczeń musi posiadać od lekarza,
11. umawiania się z nauczycielem na zaliczenie sprawdzianu lub testu sprawności fizycznej ( jeśli uczeń był nieobecny gdy takie zaliczenie miało miejsce ),
12. dbania o rozwój swojej sprawności fizycznej poprzez aktywne uczestnictwo w zajęciach,
13. szanowania sprzętu w szatni, w sali gimnastycznej, na obiekcie sportowym przy szkole oraz pojedynczych sprzętów np. piłki, skakanki, bramki, kije do hokeja, materace, itp.,
14. pomocy w przygotowaniu potrzebnego sprzętu do zajęć na prośbę nauczyciela, ale nie ma prawa samodzielnie i bez wiedzy nauczyciela do korzystania z tego sprzętu,
15. posiadania wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz na temat wydarzeń sportowych, lokalnych, krajowych i zagranicznych.

 Nauczanie zdalne

1.Każdy uczeń jest zobowiązany do realizacji zajęć w trybie zdalnym.

2. Uczniowie i rodzice będą informowani o ocenach i postępach w nauce poprzez dziennik elektroniczny.

3.Rodzice mogą kontaktować się z nauczycielem przy pomocy dziennika elektronicznego lub innego wyznaczonego komunikatora.

*Opracowali:*

 *mgr Elżbieta Januszewska*

*mgr Grzegorz Drętkiewicz*

*mgr Radosław Mikołajczak*