**Szkoła Podstawowa im. Św. Jana Pawła II**

**w Działoszynie**

**PRZEDMIOTOWE OCENIANIE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA KLAS IV - VIII**

***I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE***

Przedmiot WYCHOWANIE FIZYCZNE realizowany jest w systemie klasowo – lekcyjnym. W klasach IV – VIII podstawa programowa realizowana jest na 4 godzinach WF w tygodniu.

**Cele edukacyjne**

1.      Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.

2.      Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.

**3.**      Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych**.**

**Cele ogólne**

1. Wykształcenie potrzeby czynnego wypoczynku w formie indywidualnej i grupowej.

2. Poznanie różnych form aktywności i umożliwienie wyboru najbardziej odpowiedniej.

3. Wdrażanie do zachowań prospołecznych i prozdrowotnych.

4. Poznanie własnych zdolności motorycznych i ich rozwój.

5. Nabywanie podstawowych umiejętności i wiadomości z zakresu bezpieczeństwa zajęć i udzielania pierwszej pomocy.

6. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności i poszanowania godności innych.

**Zadania szkoły**

1.      Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.

2.      Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.

3.      Zapoznawanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.

4.      Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

**Treści**

1.      Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.

2.      Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.

3.      Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.

4.      Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych.

5.      Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.

6.      Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.

7.      Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.

8.      Zasady sportowego współzawodnictwa.

9.      Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

**Osiągnięcia**

1.      Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad ( np. zasada „ czystej gry” w sporcie).

2.      Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.

3.      Dbałość o prawidłową postawę ciała.

  Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (na pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PSO zasadami w skali oceny klasyfikacyjne na pierwsze i drugie półrocze wystawiane są według następującej skali ocen:

**Celujący-6 Bardzo dobry -5 Dobry -4**

 **Dostateczny-3 Dopuszczający -2 Niedostateczny – 1**

***II. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE***

***SZKOLNE***

**OCENA CELUJACA**

1. Uczeń bierze udział we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje.
2. Zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.
3. Maksymalnie dwa razy w semestrze może być nieprzygotowany do zajęć.
4. We wszystkich próbach sprawności fizycznej wykazuje postęp.
5. Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni, boiska sportowego i innych).
6. Jest wzorem na lekcjach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku.
7. Godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach lub systematycznie uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne/pozaszkolne.
8. Osiąga wiadomości i umiejętności na poziomie ponadpodstawowym.
9. Otrzymał w semestrze min. 5 ocen celujących (minimum trzy za udział w zawodach na różnym szczeblu, także szkolnym oraz minimum dwie z pozostałych kryteriów: sprawdziany umiejętności, frekwencja, strój szkolny (zawsze biała koszulka) itp.).

**OCENA BARDZO DOBRA**

1. Uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje.
2. Zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.
3. Maksymalnie pięć razy może być nie przygotowany do zajęć.
4. W większości prób i testów osiąga postęp sprawności fizycznej.
5. Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni, boiska sportowego i innych).
6. Jest wzorem na lekcjach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku.
7. Uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych (SKS-y, kluby sportowe)
8. Osiąga wiadomości i umiejętności na poziomie podstawowym.
9. Spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz min. trzy razy brał udział w zawodach sportowych.

**OCENA DOBRA**

1. Uczestniczy w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione, maksymalnie dziesięć razy może być nie przygotowany do zajęć.
2. Nie zawsze jest zaangażowany w pracę na lekcji na miarę swoich możliwości.
3. Wyniki prób i sprawności fizycznej utrzymuje na stałym poziomie.
4. Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP, a jego kultura osobista nie budzi zastrzeżeń.
5. Niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
6. Większość umiejętności opanował na poziomie podstawowym.

**OCENA DOSTATECZNA**

1. Sporadycznie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, spóźnia się, bywa nieprzygotowany do zajęć.
2. Nie dąży do podniesienia swojej sprawności fizycznej.
3. Nie osiąga postępów w podnoszeniu sprawności fizycznej.
4. Nie wykazuje znajomości regulaminów i przepisów BHP, jego kultura osobista nie budzi większych zastrzeżeń.
5. Nie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
6. Umiejętności i wiadomości opanowali na poziomie podstawowym.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, spóźnia się na lekcje.
2. Często jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Obniża swój poziom sprawności fizycznej.
4. Opanował umiejętności i wiadomości w stopniu podstawowym, ćwiczenia ruchowe wykonuje z błędami.
5. Nie uczestniczy w innych formach zajęć sportowo-rekreacyjnych.
6. Ma lekceważący stosunek wobec kolegów i nauczyciela.
7. Nie współpracuje w zespole.
8. Nie zna regulaminu oceniania.

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena taka nie powinna być stosowana, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny ucznia mobilizować i zachęcać do dbałości o swoje zdrowie oraz poprawy ogólnej sprawności psychofizycznej i świadomego uczestnictwa w różnych formach ruchu.

**W praktyce szkolnej zdarzają się różne sytuacje, które zmuszają nauczyciela do postawienia oceny niedostatecznej wówczas, gdy:**

1. Uczeń w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest do nich nieprzygotowany.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.
3. Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę.
4. Nie spełnia wymagań podstawowych, nie chce wykonać żadnego ćwiczenia, prób, testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela.
5. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu.

***III. CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA***

1.      Minimalna ilość ocen w semestrze - zgodnie z WSO.

2.      Aktywność – może być oceniona na każdej lekcji, a udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku.

3.      Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena za najlepszą frekwencję na koniec semestru lub roku).

4.      Postęp sprawności fizycznej (1-2 razy w roku).

5.      Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.

6.      Wiadomości na bieżąco.

***IV. KRYTERIA OCENIANIA***

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową oceny z:

* kryteriów głównych
* kryteriów dodatkowych

**Kryteria główne** to oceny z:

a)      LA( w I i II semestrze ) – 40m, 60m, 100m, 300m, 400m, 600m, 800m, 1000m, skok w dal z miejsca i z rozbiegu, rzut piłką palantową, rzut piłką lekarską, pchnięcie kulą, atletyka terenowa ( bieg przełajowy), skok wzwyż

b)      gier zespołowych

tenisa stołowego   piłki nożnej koszykówki

siatkówki piłki ręcznej unihokeja

c)      gimnastyki - przewrót w przód, w tył, przewroty łączone, skoki przez skrzynię, kozła, stanie na rękach, stanie na głowie, mostek, układy ćwiczeń

**Lekkoatletyka**

Każda konkurencja to jedna ocena cząstkowa, wystawiana na podstawie norm sprawności fizycznej dla poszczególnych klas IV – VIII. Ocena postępu w usprawnianiu ucznia może być postawiona na podstawie porównania wyniku z poprzedniego (takiego samego) sprawdzianu, w poprzednim semestrze nauki.

**Gry zespołowe**

Z gier zespołowych (w/w) oceniane są poszczególne elementy techniczne. W każdym semestrze uczeń otrzymuje min. 3 oceny z tej dyscypliny.

**Gimnastyka**

W gimnastyce oceniana jest  każda umiejętność osobno lub zestaw ćwiczeń do wyboru.

**Kryteria dodatkowe** ( w I i II semestrze ) to oceny za:

a)      strój sportowy

b)      aktywność indywidualna - udział w zajęciach pozaszkolnych, zajęciach pozalekcyjnych

c)      aktywność zespołowa

d)     odpowiedź ustna, rozgrzewka

e)      dbałość o sprzęt sportowy, dyscyplinę i kulturę osobistą

f)       frekwencja (ocena celująca lub bardzo dobra)

 **Ocena za strój (za półrocze):**

-          celująca (6) – posiadanie stroju sportowego na wszystkich lekcjach

-          bardzo dobra (5) – brak stroju maksymalnie 2x

-          dobra (4) – brak stroju 3-5x

-          dostateczna (3) – brak stroju 6-8x

-          dopuszczająca (2) – brak stroju 9-11x

-          niedostateczna (1) – brak stroju 12 i więcej razy

  **Aktywność indywidualna:**

* **ocena za zajęcia pozalekcyjne** – istnieje tutaj możliwość zdobycia ocen pozytywnych za udział w SKS-ie, kółku szachowym i zawodach sportowych (różnego szczebla), aktywny udział w zajęciach czwartej godziny wychowania fizycznego
* **ocena za zajęcia pozaszkolne** – jeżeli uczeń potwierdzi uprawianie sportu w klubie sportowym otrzymuje ocenę bardzo dobrą, za duże osiągnięcia - celującą

**Aktywność zespołowa:**

* ocena za udział w grze zespołowej na lekcji, zaangażowanie i stosunek ucznia do rówieśników podczas gry, postawa ucznia podczas gry, przestrzeganie zasady

fair-play, umiejętność współpracy w zespole, wykorzystanie poznanych elementów gry w grze szkolnej, uproszczonej lub grze właściwej

**Rozgrzewka:**

Każdy uczeń (od klasy V) raz w roku prowadzi rozgrzewkę. Otrzymuje ocenę:

  celująca (6) – w rozgrzewce występują znane i nowe ćwiczenia, nowa zabawa

  bardzo dobra (5) – w rozgrzewce występują znane ćwiczenia, stara zabawa

  dobra (4) – w rozgrzewce występuje dużo znanych ćwiczeń, brak zabawy

  dostateczna (3) – w rozgrzewce występuje mało ćwiczeń, brak zabawy

**Odpowiedź**

Uczeń odpowiada na pytaniadotyczące wiadomości z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia. Uczeń odpowiada na 3 wylosowane pytania. Poprawna odpowiedź na wszystkie zagadnienia to ocena bardzo dobra, na dwa – ocena dobra, na jedno – ocena dostateczna. Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który odpowiedział na 3 pytania oraz na pytanie dodatkowe zadane przez nauczyciela.

 **Dbałość o sprzęt sportowy, zachowanie dyscypliny podczas zajęć oraz wykazanie się kulturą osobistą i słowa:**

(przestrzeganie przez ucznia regulaminów (sali gimnastycznej, szatni, boiska), przepisów gier i przepisów BHP, zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego, dyscyplina, pomoc w organizacji zajęć itp.)

-          celująca (6) – bardzo duża liczba plusów bez żadnego minusa

-          bardzo dobra (5) – duża liczba plusów z 1-2 minusami

-          dobra (4) – plusy i minusy w równowadze lub czyste konto

-          dostateczna (3) – minusy przeważają nad plusami

-          dopuszczająca (2) – same minusy bez plusów

**Ocena za frekwencję**

  celująca (6) – uczestnictwo we wszystkich zajęciach

  bardzo dobra (5) – max 10% nieobecności

Innych ocen za frekwencję nie ma.

**WYBRANE ELEMENTY TECHNICZNE I UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE DO OCENY Z WF**

**GRY ZESPOŁOWE**  ( klasy 4-6 mini gry, klasy 7-8 gry właściwe):

Piłka nożna

1. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, z omijaniem i zwodem.
2. Tor przeszkód na czas z elementami piłki nożnej.
3. Strzały na bramkę z różnych pozycji i odległości, z woleja i pół-woleja.
4. Gra w obronie i ataku, gra bramkarza.

Piłka siatkowa

1. Odbicia indywidualne, w parach i trójkach (z przebieganiem), łączone odbicia górą

i dołem.

1. Zagrywka tenisowa z odległości 9m w określone miejsce na boisku.
2. Odbiór zagrywki, wystawienie i atak piłki.
3. Blokowanie ataku pojedynczo i w dwójkach, ustawienie w obronie.
4. Sędziowanie, gesty sędziowskie i punktacja w grze (plusy).

Piłka koszykowa

1. Rzuty z dwutaktu i z miejsca do kosza.
2. Tor przeszkód z elementami p. koszykowej na czas (kozłowanie slalomem, dwutakt, rzut do kosza z naskoku, z dwutaktu).
3. Piwot.
4. Gra w ataku i obronie.
5. Przepis przekroczenia połowy boiska, trzech sekund, 30 sekund – sędziowanie gry, gesty sędziowskie (plusy).

Piłka ręczna

1. Prowadzenie piłki indywidualnie, w parach, trójkach zakończone rzutem do bramki.
2. Rzuty z wyskoku, rzut po koźle, rzut wolny i karny.
3. Atak pozycyjny i obrona strefą.
4. Tor przeszkód z elementami p. ręcznej na czas.
5. Przepisy, sędziowanie gry, gesty sędziowskie.

 **LEKKA ATLETYKA (LA)**

Klasy 4-6 biegi: 40-60m,400m, 600m, 800m, 1000m, 1110m, marszobieg w terenie

 rzuty: piłką lekarską i palantową na odległość, rzuty do celu

 skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, wzwyż techniką nożycową

Klasy 7-8 biegi: 100m, 300m, 600m, 1000m, 1100m, marszobieg i bieg w terenie

 skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, wzwyż techniką nożycową

 rzuty: piłką lekarską, pchnięcie kulą 3kg (dz) i 5 kg (chł) – odległość

 i technika pchnięcia z miejsca i z doskoku

**GIMNASTYKA (G)**

1. Ćwiczenia zwinnościowe – przewroty w przód, w tył, łączenie przewrotów
2. Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach typowych i nietypowych
3. Skoki kuczne, zawrotne i rozkroczne na przyrządach typowych

i nietypowych

1. Stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem, mostek, szpagat
2. Układy ćwiczeń (także przy muzyce), piramidy wieloosobowe

**WIADOMOŚCI**

**KLASA IV**
1. Nazewnictwo gimnastyczne.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
3. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
4. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności.
7. Kultura zachowania na imprezach sportowych.
8. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
9. Współpraca w grupie.

**KLASA V**
1. Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
3. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
4. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
7. Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.
8. Samokontrola i samoocena postawy ciała w ruchu i w spoczynku.
9. Zasady współdziałania w grupie.

**KLASA VI**

1. Umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
3. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
4. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Ukierunkowanie zainteresowań uczniów wg ich predyspozycji i możliwości.
7. Kształtowanie umiejętności sportowego współdziałania i zasad fair-play.
8. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
9. Postępowanie przy urazach: zranieniach, stłuczeniach, zwichnięciach i złamaniach.
10. Sposoby organizacji czasu wolnego.

**KLASA VII i VIII**

1. Zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; higiena w okresie dojrzewania.
2. Testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
4. Korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej.
6. Nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. joga, pilates, nordic walking itp.).
7. Idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiad specjalnych.
8. Najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, sposoby zapobiegania im.
9. Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu oraz ze stosowaniem sterydów.
10. Przepisy gier zespołowych: piłka siatkowa, piłka, nożna, piłka ręczna i piłka koszykowa.
11. Przyczyny, skutki i zapobieganie otyłości.
12. Sposoby radzenia sobie ze stresem, techniki relaksacyjne.
13. Proporcje między pracą i wypoczynkiem, wypoczynek czynny i bierny, zasady żywieniowe, dzienny jadłospis.

**ZASADY OCENIANIA PODCZAS ZDALNEGO NAUCZANIA**

1. Ocenie podlegają:

a. testy i zadania sprawnościowe wykonywane w domu

b. systematyczność wykonywania ćwiczeń

c. terminowość odsyłania zadań

d.. interaktywne quizy (przeprowadzane na platformach internetowych)

e. prace pisemne (przepisy gier zespołowych, informacje dotyczące zdrowia i historii sportu)

f. filmiki przedstawiające aktywność fizyczną ucznia

g. współpraca w grupie podczas realizacji zadań metodą projektu

g. aktywność logowania

h. inicjatywa własna uczniów.

2. Kryteria oceniania:

 - system punktowy/ procentowy.

 Jeśli uczeń nie odeśle zadania w terminie, nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną lub N

 co oznacza “praca niewykonana”. Nauczyciel w komentarzu dodaje adnotację

 o niezrealizowanej formie oceniania. Przy ocenie pracy nauczyciel uwzględnia

 indywidualną sytuację ucznia.

3. Sposób przesyłania prac:

 - Librus, mail.

4. Informacja zwrotna:

 - komentarz pisemny przez Librus

5. Sposób przeprowadzania sprawdzianów i ich poprawa:

 - sprawdziany/testy, prace, filmiki wysyłane przez Librus w plikach, bądź w inny

 wskazany przez nauczyciela sposób. Uczeń ma 2 tygodnie na poprawę każdej oceny.

***VI. UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW***

1.      Przedmiotowy System Oceniania przedstawia szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego.

2.      Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego.

3.      Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę: sprawność i umiejętności, aktywność i frekwencję, wiadomości, wysiłek włożony przez ucznia, chęci, postęp w usprawnianiu, reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, aktywność pozaszkolną.

5.      Każdy uczeń podlega ocenie z wychowania fizycznego.

6.      Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno - pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

7.      W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania
fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie
opinii wydanej przez lekarza specjalisty lub poradnię psychologiczno-pedagogiczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „ zwolniony”.

8.      Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z drugiego semestru do końca lutego.

9.      Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.

10.  Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.

11.  Konsekwencją przedstawienia podrobionego lub niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia jest powiadomienie wychowawcy, rodziców oraz negatywna uwaga z zachowania zgodnie z zasadami WSO.

12.  Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.

13.  Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcje wychowania fizycznego: urządzeń elektronicznych, artykułów spożywczych i ich spożywania.

14.  Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.

15.  O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom, jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek, jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz jego aktywną postawę.

16. Raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie przeprowadzone zostaną testy sprawnościowe, których wyniki, data przeprowadzenia oraz masa ciała i wiek ucznia będą wprowadzone do **ewidencji „Sportowe Talenty”.**  Korzystając z systemu „Sportowe Talenty”, również uczniowie będą mogli samodzielnie monitorować swój rozwój fizyczny i motoryczny. **Wyniki przeprowadzonych testów nie będą miały wpływu na ocenę.**

**Testy sprawnościowe obejmują:**

* bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
* 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
* podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
* skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły

17. Nauczyciel może zaproponować uczniom w ciągu roku szkolnego także inne, wybrane przez siebie, testy. Uczeń w każdym semestrze wykona dokładnie to samo zadanie. Ocenie podlega nie wynik zadania, a postęp uzyskany poprzez porównanie wyniku z I i z II półrocza.

18.  Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy dostosowany do ćwiczeń na sali gimnastycznej (koszulka i spodenki) oraz na boisku szkolnym (dres), a także obuwie sportowe. Nauczyciel może ustalić z grupą kolor koszulek. Strój ma być zmienny.

19.   W czasie lekcji na sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcję wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.

20.  Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją nauczycielowi.

21.  Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego i sprawdzianów, natomiast **obowiązuje je uczestnictwo w zajęciach**. Odstępstwa od tej reguły - jedynie na podstawie zaświadczenia od rodzica lub lekarza specjalisty.

22.  Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie dwóch tygodni od przyjścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci oceny niedostatecznej.

23.  Uczeń ma prawo odwołać się od każdej oceny i możliwość jej poprawy.

24.  Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy
lepszą ocenę.

25.  Po otrzymaniu oceny niezadowalającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.

26. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje w skutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej itp. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

27.  Uczniowie nie mogą przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.

28.  Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.

29.  Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań ( do samokontroli i kontroli wzajemnej). W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.

30.  Należy nagradzać uczniów oceną bardzo dobrą i celującą w przypadku reprezentowania szkoły przez ucznia w zawodach sportowych.

31.  Uczeń wykazujący się słabszymi możliwościami motorycznymi może ubiegać się o wyższą ocenę z wychowania fizycznego, jeżeli spełnia punkty ujęte w PO, a przede wszystkim wykazuje chęci, zaangażowanie, postęp w usprawnianiu, jest kulturalny, zdyscyplinowany i pracuje na miarę własnych możliwości.

32. Uczniowie nie mogą ćwiczyć na lekcji w okularach. Dozwolone są soczewki lub okulary sportowe.

33. Wymagania wobec wszystkich uczniów ze specyficznymi trudnościami w nauce są dostosowane do zaleceń wynikających z opinii i orzeczeń wydanych przez poradnie psychologiczno – pedagogiczne.