**Przedmiotowy System Oceniania**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Ocenianie ma na celu:**

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.

2. Pomóc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności.

3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku i samodoskonalenia.

4. Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

**Ocenianie powinno być:**

- rzetelne, oparte na godnych zaufania wynikach,

- trafne, dostarczające informacje w ściśle określonym zakresie,

- jasne i zrozumiałe, oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów i wymagań,

- obiektywne, stosujące te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, uwzględniające indywidualne predyspozycje i możliwości,

- jawne, realizujące prawo rodziców i uczniów do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć WF. Ocenie podlega każdy uczeń. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego w całym półroczu. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię

psychologiczno-pedagogiczną. W przypadku takiego zwolnienia w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

**Oceniane będzie:**

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,

2. Wysiłek wkładany w rozwój sprawności fizycznej,

3. Umiejętności,

4. Aktywność,

5. Wiadomości,

6. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć,

7. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,

8. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych

**Skala ocen:**

**6 – *celujący***

**5 – *bardzo dobry***

**4 – *dobry***

**3 – *dostateczny***

**2 – *dopuszczający***

**1 – *niedostateczny***

**Ocena celuj**ą**ca – 6**

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę ***bardzo dobry.***

2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.

3. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.

4. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie.

5. Zalicza sprawdziany i testy na oceny ***bardzo dobry*** i ***celujący***.

**Ocena bardzo dobra – 5**

1. Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej.

2. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.

3. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie,

 zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktyce.

5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w tym działaniu.

6. Postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

7. Bierze aktywny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.

**Ocena dobra – 4**

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał podstawy programowej.

2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.

3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi.

4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.

5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad własną motoryką, wykazuje stałe zaangażowanie w tym zakresie.

6. Jego stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

7. Prowadzi higieniczny tryb życia.

**Ocena dostateczna – 3**

1**.** Uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.

2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z błędami technicznymi.

3. Wykazuje małe zaangażowanie w działaniu na rzecz własnego rozwoju motorycznego.

4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, nie potrafi wykorzystać posiadanej wiedzy w praktyce.

5. Przejawia pewne braki w zakresie stosunku do kultury fizycznej.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca – 2**

1. Uczeń nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.

3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.

4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, a posiadanych nie wykorzystuje w praktyce.

5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe zaangażowanie w działaniu na rzecz własnego usprawniania się.

6. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

**Ocena niedostateczna – 1**

1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań określonych w podstawie programowej.

3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.

4. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.

5. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie przejawia żadnego zaangażowania we własnym usprawnianiu się.

6. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania i kultury osobistej.

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 od 1 do 6 i nie jest średnią ocen cząstkowych uzyskanych przez ucznia w półroczu.

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.

**Ogólne zasady uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego**

1. W czasie zajęć WF uczestników obowiązuje strój sportowy (na sali: sportowe, zmienne obuwie, biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne krótkie spodenki, w przypadku dziewcząt zmienne leginsy sportowe; na dworze: jak poprzednio lub dres sportowy, dowolne kombinacje obu możliwości).
2. W ciągu jednego semestru uczeń może być trzykrotnie nieprzygotowany do lekcji z powodu braku stroju. Każda następna taka sytuacja skutkuje cząstkową oceną niedostateczną.
3. W czasie zajęć zabrania się noszenia zegarków, biżuterii oraz innych ozdób mogących stwarzać zagrożenie dla ćwiczących. Zbyt długie włosy muszą być spięte.
4. W trakcie zajęć WF uczeń nie może posiadać telefonów komórkowych ani innych urządzeń elektronicznych.
5. Uczeń ma obowiązek wykonywania poleceń nauczyciela.
6. Uczeń zobowiązany jest przestrzegać regulaminu obiektów sportowych, szatni i miejsc gdzie odbywają się zajęcia WF oraz przestrzegać przepisów BHP.
7. Żadnemu uczniowi nie wolno stwarzać sytuacji zagrażającej własnemu zdrowiu lub życiu, ani też zdrowiu lub życiu współćwiczących.
8. W przypadku choroby lub kontuzji ucznia uniemożliwiającej czynne uczestnictwo w zajęciach należy przedłożyć zwolnienie lekarskie, albo pisemne zwolnienie od rodzica lub opiekuna prawnego. W szczególnych przypadkach z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego może zwolnić wychowawca lub nauczyciel WF.

**PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. Skok dosiężny
2. Skok w dal
3. Bieg na 60 m/100m
4. Bieg na 1000/600 m
5. Bieg na 300 m
6. Rzut piłeczką palantową
7. Rzut piłką lekarską 3 kg tyłem w tył
8. Rzut piłką lekarską 2 kg przodem w przód
9. Pchnięcie kulą
10. Skok wzwyż
11. Próba wytrzymałości (przysiady z wyrzutem nóg)
12. Próba zwinności (test Denisiuka)
13. Próba gibkości
14. Test Coopera
15. Miedzynarodowy test sprawności fizycznej Eurofit (klasa VIII)

W trakcie każdego półrocza uczeń jest poddawany próbom sprawności w celu określenia jej poziomu oraz oceny postępów w jej rozwoju. Uzyskane wyniki prób przekładają się na oceny sprawności wyrażane cząstkowymi ocenami z wychowania fizycznego (tabele norm klasyfikacyjnych w załączeniu). Mimo, iż oceny cząstkowe uzyskane w ten sposób mają charakter informacyjny i nie stanowią głównego czynnika wpływającego na ocenę z wychowania fizycznego, to dobre i bardzo dobre wyniki prób sprawności mogą wpływać na ocenę z przedmiotu jedynie pozytywnie. Udział ucznia w próbach świadczy o jego zaangażowaniu w proces rozwoju własnej sprawności fizycznej. Ze względu na nieprzewidywalność warunków atmosferycznych nauczyciel nie może zagwarantować przeprowadzenia wszystkich prób w każdym półroczu.