

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**  
**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W KLASACH IV- VIII**

**UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW**

1. 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 aktywną jego postawę.
2. Za jednorazowe nieprzygotowanie się do zajęć (brak stroju sportowego) uczeń otrzymuje „-”. Trzy minusy w ciągu semestru zamieniane jest na częściową ocenę niedostateczną w rubryce „strój”(S). Jeżeli dwa kolejne razy uczeń nie posiada stroju sportowego, otrzymuje kolejną ocenę niedostateczną. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
3. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
4. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
5. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
6. Uczeń, który ze względu na stan zdrowia nie może wykonywać poszczególnych ćwiczeń i sprawdzianów, może być z nich zwolniony na podstawie zaświadczenia lekarskiego.
7. Uczeń może być zwolniony z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego:
  - przez okres semestru lub całego roku – decyzję podejmuje dyrektor szkoły na podstawie złożonego przez rodzica wniosku oraz zaświadczenia lekarskiego o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w zajęciach ( ww wniosek znajduje się w sekretariacie naszej szkoły ).
  - na bieżących lekcjach – po przedstawieniu zwolnienia od rodzica ( zwolnienie do jednego tygodnia ) bądź zwolnienia lekarskiego ( zwolnienie do jednego miesiąca ).

8. Uczeń, u którego na podstawie orzeczenia realizowane jest nauczanie indywidualne, zwolniony jest z zajęć na podstawie zwolnienia lekarskiego.
9. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
10. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań ( do samokontroli i kontroli wzajemnej)
11. 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.
12. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno-oceniających , ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazanie się specjalną inwencją twórczą.
13. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania , a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia ( rozwój fizyczny i stan zdrowia).
14. Uczeń, który przez cały semestr był przygotowany do zajęć ( ani jednego braku stroju ), otrzymuje dodatkową ocenę cząstkową – bardzo dobrą.

### **PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

- koszulka sportowa z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder ( tak by można było ją włożyć w spodenki ),
- spodenki krótkie dresowe(długie tylko w przypadku niedyspozycji dziewcząt ),
- obuwiu sportowe np. „ adidas” , trampki, tenisówki o jasnej podeszwie,
- zakaz noszenia biżuterii ( zegarki, kolczyki, pierścionki, łańcuszki, bransoletki, wisiorki, telefony komórkowe, MP3, MP4, itp.),
- zakaz żucia gumy podczas lekcji,
- włosy związane,
- buty odpowiednio zawiązane,
- paznokcie krótkie.

***Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach.***

## **Zasady oceniania:**

- > ocena semestralna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania;
- > wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- > ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- > przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;
- > bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- > ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;
- > uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- > uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;
- > rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich

## Ocena z wychowania fizycznego (semestralna/roczna)

### Klasy IV - VIII

- Postawa ucznia
- Zachowanie na zajęciach
- Poziom umiejętności ruchowych
- Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej

<b>Obszar oceniania</b>	<b>Przedmiot oceny</b>
<i>Postawa ucznia</i>	- aktywność i zaangażowanie - przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój) - systematyczność udziału w zajęciach - postawa wobec przedmiotu - wywiązywanie się z postawionych zadań - udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych - praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
<i>Zachowanie na zajęciach</i>	- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa - stosunek do nauczyciela/prowadzącego i innych uczniów - przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów kultura słowa
<i>Poziom umiejętności ruchowych</i>	- postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia.
<i>Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej</i>	-znajomość zasad zdrowego stylu życia - podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych - wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
<i>Rozwój fizyczny, sprawność fizyczna, wydolność.</i>	- wysokość i ciężar ciała - postawa ciała - marszowo-biegowy test Coopera - sprawność i wydolność fizyczna mierzona prostym testem. Ocena rozwoju fizycznego, sprawności i wydolności organizmu stanowi informację dla ucznia, rodzica i nauczyciela.

**Szczegółowe kryteria**

**oceny**

**z poszczególnych**

**obszarów oceniania**

**dla szkoły**

**podstawowej**

**klasy IV - VIII**

## **OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH**

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<i>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li><li>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</li><li>3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</li><li>4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li><li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.</li><li>6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.</li><li>7. Chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li><li>8. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li><li>9. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.</li></ol>
<i>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li><li>2. Jest przygotowany do zajęć.</li><li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.</li><li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.</li><li>5. Przestrzega zasad fair play na boisku.</li><li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li><li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li></ol>
<i>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li><li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju w semestrze).</li><li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li><li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li><li>5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.</li><li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li></ol>
<i>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li><li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li><li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li><li>4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li><li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li></ol>

	<p>i pozaszkolnych.</p> <p>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.</p>
<p><i>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</p> <p>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</p> <p>4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</p>
<p><i>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</p> <p>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</p> <p>3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</p>

## **OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH**

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<p><i>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</p> <p>2. Nigdy nie używa wulgaryzmów.</p> <p>3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych.</p> <p>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>5. Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania.</p> <p>6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim.</p> <p>7. Potrafi dokonać samooceny własnego zachowania.</p> <p>8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa.</p> <p>9. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.</p>
<p><i>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</p> <p>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się.</p> <p>3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania.</li> <li>5. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.</li> <li>6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</li> <li>7. Współpracuje w zespole.</li> <li>8. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania.</li> <li>9. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica.</li> <li>10. Właściwie odnosi się do nauczyciela.</li> </ol>
<p><i>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</li> <li>2. Stara się być koleżeński wobec innych.</li> <li>3. Czasami zdarzają się przypadki użycia wulgaryzmów.</li> <li>4. Czasami zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych.</li> <li>5. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa.</li> <li>6. Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.</li> <li>7. Nie zawsze potrafi współpracować w zespole.</li> <li>8. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania.</li> <li>9. Nie zawsze właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego czy kibica.</li> <li>10. Czasami odnosi się niewłaściwie do nauczyciela</li> </ol>
<p><i>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego - wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</li> <li>3. Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji.</li> <li>4. Nie potrafi współpracować w zespole.</li> <li>5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</li> <li>6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy.</li> <li>7. Nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic.</li> <li>8. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.</li> </ol>
<p><i>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego - jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych.</li> <li>2. Bardzo często używa brzydkich wyrażeń i wulgaryzmów wobec innych uczniów.</li> <li>3. Jest agresywny wobec innych.</li> <li>4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych.</li> </ol>

	<p>5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela.</p>
<p><i>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi - jest skrajnie niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych, nagminnie stosuje przemoc wobec innych.</p> <p>2. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>3. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów.</p> <p>4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>

### **OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH**

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<p><i>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.</p> <p>2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.</p> <p>3. Stosuje prawidłową technikę w grze podczas: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.</p> <p>4. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, kometkę i inne gry rekreacyjne.</p> <p>5. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.</p> <p>6. Wykonuje własny układ gimnastyczny.</p> <p>7. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>8. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.</p> <p>9. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p>
<p><i>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych.</p> <p>2. Opisuje ogólnie własną postawę ciała.</p> <p>3. Stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie</p>

	<p>i prowadzenie piłki w biegu i ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzuty i strzały piłki do kosza i do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.</p> <p>4. Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, unihokeja i kometkę.</p> <p>5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył.</p> <p>7. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.</p> <p>8. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p>
<p><i>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała.</p> <p>3. Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki.</p> <p>4. W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych.</p> <p>5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6. Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>7. W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.</p>
<p><i>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie potrafi opisać własnej postawy ciała.</p> <p>3. Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych.</p> <p>4. Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry.</p> <p>5. Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>6. Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.</p>
<p><i>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>
<p><i>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<p>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</p> <p>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p>

## OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
<i>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</li><li>2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia.</li><li>3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li><li>4. Wyjaśnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem.</li><li>5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.</li><li>6. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</li><li>7. Opisuje prawidłową postawę ciała.</li><li>8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li><li>9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym.</li><li>10. Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów.</li><li>11. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li><li>12. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.</li><li>13. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li><li>14. Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.</li></ol>
<i>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.</li><li>2. Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach.</li><li>3. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.</li><li>4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów.</li><li>5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li><li>6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li><li>7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li><li>8. Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu.</li><li>9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika</li></ol>

	<p>i kibica.</p> <p>10. Wie, jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskotece.</p> <p>11. Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.</p> <p>12. Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.</p> <p>13. Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem</p>
<p><i>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>2. Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.</li> <li>3. Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach.</li> <li>4. Wymienia co najmniej dwie wady postawy ciała.</li> <li>5. Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>6. Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.</li> <li>7. Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.</li> <li>8. Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.</li> <li>9. Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</li> <li>10. Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.</li> </ol>
<p><i>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia.</li> <li>2. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</li> <li>3. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.</li> <li>4. Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>5. Nie wie, jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.</li> <li>6. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.</li> <li>7. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drogach.</li> <li>9. Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania.</li> <li>10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica</li> </ol>

<p><i>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.</li> <li>3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> </ol>
<p><i>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.</b></li> <li>2. Nie chce przyswoić <b>żadnych</b> wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>

**ANEKS**  
**DO PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA Z WYCHOWANIA**  
**FIZYCZNEGO**  
**W CZASIE PANDEMII COVID 19**

**ZASADY PRACY PRZY ZDALNYM NAUCZANIU:**

1. Przekazywanie materiałów:

- a) przekazywanie materiałów pomiędzy nauczycielem a uczniem odbywa się tylko z wykorzystaniem platformy Microsoft Office 365 oraz dziennika elektronicznego,
- b) przy przesyłaniu korespondencji uczniowie korzystają tylko ze swoich adresów mailowych z konta szkoły.

2. Kontakty nauczyciela z uczniami:

- a) kontakt między nauczycielem a uczniem odbywa się poprzez wymianę informacji pisemnej, kontaktu online, podczas konsultacji lub zdalnych lekcji,
- b) poza konsultacjami i lekcjami online uczeń może zadawać nauczycielowi pytania, które umieszcza na czacie w aplikacji TEAMS,
- c) w czasie zajęć online uczeń na prośbę nauczyciela ma obowiązek włączyć kamerę tak, aby nauczyciel miał możliwość sprawdzenia jego obecności na lekcji oraz pracy podczas zajęć online.

3. Czas odpowiedzi na zapytania oraz sprawdzanie prac :

- a) nauczyciel ma obowiązek odpowiedzi na pytania ucznia/rodzica w ciągu trzech dni roboczych (dzień roboczy to czas od poniedziałku do piątku od 8:00-16:00),
- b) informacja zwrotna i ocena za pisemną pracę ucznia powinna być odesłana w ciągu 7 dni roboczych.

4. Ocenianie :

- a) przy zdalnym nauczaniu uczeń ma obowiązek odesłania raportu aktywności fizycznej, rozwiązania innych teoretycznych zadań w terminie ustalonym przez

nauczyciela i zawartym w instrukcji do zadania ( nieodesłanie pracy w wyznaczonym terminie skutkuje otrzymaniem „-„ ; otrzymanie dwóch „-„ jest jednoznaczne z otrzymaniem oceny niedostatecznej.

**KONTRAKT NAUCZYCIELA WYCHOWANIA**  
**FIZYCZNEGO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2**  
**IM. JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO Z UCZNIEM**

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i ich przestrzegać.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe (dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej).
3. W czasie lekcji uczeń jest zobowiązany zdjąć zegarek, pierścionki, łańcuszki, zbyt duże kolczyki, dziewczęta powinny mieć włosy związane.
4. Brak stroju jest równoznaczny z niećwiczeniem.
5. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym !
6. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego .
7. Uczeń ma zakaz wnoszenia i korzystania na lekcji wychowania fizycznego z telefonów komórkowych. W przypadku wniesienia na salę gimnastyczną telefonu uczeń składa go w wyznaczonym miejscu.
8. W czasie trwania zajęć sportowych zabrania się jedzenia i picia ( z wyjątkiem wody mineralnej ). Osoby ze schorzeniami podlegają indywidualnym przepisom.
9. Uczniowie niećwiczący pomagają w czynnościach organizacyjnych i porządkowych.
10. Uczniowie niećwiczący mają obowiązek uporządkować sprzęt w magazynie sportowym.
11. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
12. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
13. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.
14. Za rzeczy pozostawione przez ćwiczących w szatni i na sali gimnastycznej Dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają. Klucze od szatni znajdują się w pokoju nauczycieli wychowania fizycznego lub na sali gimnastycznej. Okna w szatni podczas gdy uczniowie są na zajęciach sportowych mają być ZAMKNIĘTE .
15. Uczeń, który reprezentował szkołę w zawodach międzyszkolnych, wykazał się postawą godną reprezentanta szkoły i zachowywał się zgodnie z zasadami fair play, może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień na koniec roku szkolnego. O podwyższeniu o ocenę za osiągnięcia sportowe decyduje nauczyciel wf.
16. Uczeń ma obowiązek zaliczenia wszystkich elementów obejmujących program nauczania. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, ma obowiązek zgłosić się do nauczyciela w terminie do dwóch tygodni po nieobecności. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

17. Uczeń , który opuścił więcej niż 50% zajęć może być nieklasyfikowany.
18. Jeżeli uczeń poprawi ocenę ze sprawdzianu, to do średniej bierze się tylko poprawioną ocenę.
19. Uczeń ma obowiązek zgłosić nauczycielowi prowadzącemu swoją niedyspozycję fizyczną i psychiczną przed zajęciami (zbiórka). Wszelkie niedyspozycje fizyczne i psychiczne powstałe w czasie zajęć wychowania fizycznego należy niezwłocznie zgłosić nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
20. Na lekcjach wychowania fizycznego w głównej mierze ocenie podlega aktywny udział ucznia w zajęciach, zaangażowanie i wkład jego pracy osobistej w celu podniesienia swojej sprawności fizycznej, poznanie i propagowanie zdrowego stylu życia oraz aktywnego spędzania czasu wolnego, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji.

21. Uczeń ma obowiązek zgłaszania każdego wypadku nauczycielowi – niezwłocznie!

### **ROCZNA I SEMESTRALNA OCENA PRACY UCZNIĄ OBEJMUJE:**

- postawę,
- progresję wyników,
- umiejętności,
- wiadomości.

#### Na ocenę celującą uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną,
- rozwija swoje umiejętności,
- wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
- swoją postawą motywuje innych do udziału w zajęciach,
- jest wzorowym sportowcem,
- propaguje zdrowy styl życia,
- bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych z kultury fizycznej,
- w życiu kieruje się zasadą „fair play”,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych,
- wykonuje ćwiczenia o podwyższonym stopniu trudności.

Na ocenę bardzo dobrą uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- rozwija swoje umiejętności sportowe,
- systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną,
- swoją postawą motywuje innych do udziału w zajęciach,
- na zajęciach i zawodach sportowych przestrzega zasady „fair play”,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Na ocenę dobrą uczeń:

- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- wykazuje postęp w zakresie umiejętności sportowych,
- podejmuje próby oceny własnych umiejętności i sprawności motorycznej,
- wykonuje polecenia nauczyciela,
- sporadycznie jest nieprzygotowany do zajęć.

Na ocenę dostateczną uczeń:

- nie czyni postępów w sprawności ogólnej,
- nie próbuje dokonać samooceny,
- jest w stanie, pod względem motorycznym i zadaniowym opanować ćwiczenia z zakresu wymagań podstawowych,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego,
- nie chce i nie uczestniczy w zawodach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych,
- często jest nieprzygotowany do zajęć.

Na ocenę dopuszczającą uczeń:

- przy dużej pomocy nauczyciela realizuje wymagania podstawowe z zakresu programu wychowania fizycznego,
- wykazuje spadek sprawności fizycznej,
- często odmawia udziału w zajęciach lub wykonania ćwiczeń,
- notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć.

Na ocenę niedostateczną uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności,
- nie realizuje wymagań programowych,
- nie wykazuje żadnej aktywności na zajęciach.

**ZADANIEM NAUCZYCIELA JEST:**

- Stwarzanie uczniom warunków do nabywania, kształtowania umiejętności ( podstawa programowa)
- Dostosowanie wymagań do indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia, z zachowaniem wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej
- Ocenianie osiągnięć , w tym ocenianie bieżące i ustalenie ocen półrocznych i rocznych
- Informowanie o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych ocen
- Stwarzanie uczniowi szansy na uzupełnianie braków
- Prowadzenie zajęć na najwyższym poziomie
- Systematyczne i sumienne realizowanie zajęć wychowania fizycznego

Rok szkolny 2017/2018

.....

(podpis nauczyciela)

Zostałam/łem zapoznana/y z zasadami pracy, bezpieczeństwa i systemu oceniania obowiązującymi na lekcjach wychowania fizycznego, zawartymi w kontrakcie i kryteriach oceniania:

PODPISY UCZNIÓW Z KLASY.....:

L.P.	IMIĘ NAZWISKO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	