

Najważniejsze przy ocenianiu jest widzenie w każdym uczniu osoby.

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA UCZNIÓW
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
SAMORZĄDOWY ZESPÓŁ SZKÓŁ – GIMNAZJUM W JÓZEFOWIE
ROK SZKOLNY 2014/2015**

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wiązanie się z obowiązkami wynikającymi ze specyfiki tych zajęć. (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych - Dz. U. nr 83, poz. 562, z późn. zm.).

Spis treści

I. Cele kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym	3
II. Zasady oceniania z wychowania fizycznego	3
III. Zasady wystawiania oceny z wychowania fizycznego	4
IV. Ocena z wychowania fizycznego	4
V. Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego	4
VI. Ocena cząstkowa z wychowania fizycznego	5
1. Zadania kontrolno – oceniające	5
2. Frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego	6
3. Przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego	6
4. Zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości	7
5. Działalność sportowa pozalekcyjna	8
6. Częstotliwość oceniania	8
VII. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego	9
VIII. Procedury osiągnięcia celów	14
IX. Osiągnięcia ucznia kończącego gimnazjum	15
X. Egzamin klasyfikacyjny, egzamin poprawkowy, sprawdzian wiadomości	18
i umiejętności z wychowania fizycznego	
Bibliografia	20

I. Cele kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym:

- przygotowanie uczniów do uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie,
- ukształtowanie u uczniów postawy odpowiedzialności za swój rozwój fizyczny, zdrowie, sprawność i odporność organizmu,
- wyrobienie u uczniów umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu,
- nabycie wiedzy i umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- wyrobienie u uczniów umiejętności uczestnictwa w sportowo- rekreacyjnych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej,
- wyrobienie takich cech osobowościowych jak: odpowiedzialność , ambicja, dążenie do celu, troska o drugiego człowieka, tolerancja, szacunek wobec innych, troska o mienie społeczne, troska o środowisko ,
- stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów,
- wdrożenie do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- poznanie zasad kulturalnego kibicowania, dopingowania, Fair play.

II. Cele oceniania z wychowania fizycznego:

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych,
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
- rozwijanie kreatywnej postawy wobec własnego zdrowia i własnej sprawności fizycznej,
- wdrażanie do systematycznej samokontroli i samooceny zachowań prozdrowotnych,
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

III. Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- indywidualizacji,
- obiektywizmu,
- jawności,
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej.

IV. Przy klasyfikacji ucznia z wychowania fizycznego ocenie podlega:

- ✓ Stopień opanowania materiału programowego
 - postępy w usprawnianiu,
 - wiadomości o wychowaniu fizycznym i zdrowiu,
 - umiejętności ruchowe i sprawność motoryczna,
- ✓ Postawa wobec przedmiotu (wysiłek)
 - zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach,
 - frekwencja,
 - właściwe przygotowanie do zajęć,
 - rozwój społeczny.
- ✓ Działalność sportowa pozalekcyjna.

V. Zasady oceniania: Ocena śródroczna i roczna.

- ocena semestralna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru,
- wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości,
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego,
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia,
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne,
- ocena z wychowania fizycznego może₄ być podniesiona o jedną do góry

za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi,

- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej,
- na zajęciach do wyboru ocena wystawiana jest tylko z wybranych obszarów,
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria otrzymania poszczególnych stopni szkolnych ze wszystkich obszarów oceniania,
- uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco,
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

VI. Oceny częściowe z wychowania fizycznego:

1. Zadania kontrolno - oceniające: ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej

- ✓ technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi,
- ✓ skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość),
- ✓ zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego).

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego.

W przypadku nie spełnienia powyższego punktu, zaliczenia uzupełniające odbywać będą się w terminie ustalonym przez prowadzącego nauczyciela.

- ✓ w przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej,
- ✓ ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

Zadania kontrolno – sprawdzające podane są do wiadomości uczniom.

2. Frekwencja na zajęciach.

Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane

przez rodzica lub lekarza. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy). Uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu,
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych,
- wywiązuje się z roli kibica,
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią,
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców. (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych. W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 1 miesiąca, konieczne jest uzyskanie zgody - administracyjnej decyzji Dyrektora Gimnazjum - na podstawie wniosku rodziców (druk dostępny w sekretariacie szkoły) i załączonego zwolnienia lekarskiego.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy to od tego czy samopoczucie uczennicy jest na tyle dobre, że może niektóre elementy ćwiczeń wykonywać czy nie.

3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego:

- ✓ Koszulka z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było włożyć ją w spodenki),
- ✓ spodnie dresowe - sportowe długie lub krótkie,
- ✓ obuwiu do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe obuwiu jest sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa.

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

Dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 2 razy w semestrze:

Za każdy kolejny brak stroju wystawiana jest ocena niedostateczna.

Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę celującą.

4. Zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości.

Uczeń:

- ✓ aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach,
- ✓ wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych,
- ✓ pomaga w sędziowaniu, wywiązuje się z roli kibica,
- ✓ samodzielnie przeprowadza zabawy,
- ✓ ma pozytywny stosunek do przedmiotu i postawę wobec ćwiczeń ruchowych,
- ✓ prowadzi ćwiczenia kształtujące,
- ✓ stosuje zasadę „fair play”,
- ✓ jest zdyscyplinowany,
- ✓ podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom,
- ✓ nie spóźnia się na zajęcia,
- ✓ organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych,
- ✓ angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią,
- ✓ jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych,
- ✓ przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich.

5. Działalność sportowa pozalekcyjna.

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

- ✓ uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- ✓ uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią.

6. Częstotliwość oceniania.

Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego.

Stopnie informujące o poziomie sprawności i umiejętności ruchowych wystawiane są po przeprowadzeniu testów kontrolno - sprawdzających.

Ocena cząstkowa za frekwencję wystawiana jest na koniec semestru i roku szkolnego.

Wszelkie informacje dotyczące aktywności przygotowania ucznia do zajęć, wyniki testów sprawnościowych, zawarte są w prowadzonej przez nauczyciela wychowania fizycznego odrębnej dokumentacji. W przypadku nagminnego nieprzygotowania ucznia do zajęć, niskiej frekwencji, niezaliczenia zadań kontrolno- ocenających, nauczyciel informuje o danym fakcie wychowawcę klasy może również wpisać odpowiednią adnotację w dzienniku lekcyjnym danej klasy w dziale „notatki”.

VII. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego:

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotny brak stroju sportowego w semestrze).3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.5. Przestrzega zasad fair play na boisku.6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się czterokrotny brak stroju w semestrze).3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Nie wykazuje aktywności na zajęciach.2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć.3. Bardzo często jest nieobecny na zajęciach.4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 3. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 2. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Nigdy nie używa wulgaryzmów. 3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania. 6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim. 7. Potrafi dokonać samooceny własnego zachowania. 8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa. 9. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica. 10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się. 3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych. 4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania. 5. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 7. Współpracuje w zespole. 8. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania. 9. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica. 10. Właściwie odnosi się do nauczyciela.

<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Stara się być koleżeński wobec innych. 3. Czasami zdarzają się przypadki użycia wulgaryzmów. 4. Czasami zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych. 5. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa. 6. Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 7. Nie zawsze potrafi współpracować w zespole. 8. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania. 9. Nie zawsze właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego czy kibica. 10. Czasami odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego - wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 3. Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji. 4. Nie potrafi współpracować w zespole. 5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy. 7. Nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic. 8. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego - jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych. 2. Bardzo często używa brzydkich wyrażeń i wulgaryzmów wobec innych uczniów. 3. Jest agresywny wobec innych. 4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych. 5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia. 6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela.
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi - jest skrajnie niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych, nagminnie stosuje przemoc wobec innych. 2. Używa bardzo wulgarnego języka. 3. Jest niebezpieczny dla innych uczniów. 4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych i organizacyjnych.2. Opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę.3. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym: wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijających gibkość, zwiększających wytrzymałość.4. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.5. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń ułatwiających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała6. Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny.7. Wybiera i pokonuje trasę crossu.8. Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę, forhend i bekhend oraz zwody.9. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.10. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o różnej wielkości i wadze.11. Opracowuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, użytecznych. 2. Z małymi wskazówkami nauczyciela opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę. 3. W miarę poprawnie opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym. 4. Demonstruje po trzy ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne, w tym: wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość. 5. Demonstruje trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. 6. Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny. 7. Wybiera i pokonuje trasę crossu. 8. Stosuje w grze w miarę poprawnie: odbicia piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę, forhend i bekhend oraz zwody 9. W miarę poprawnie ustawia się w ataku i obronie. 10. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów. 11. Opracowuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych. 2. Przeprowadza rozgrzewkę z dużą pomocą nauczyciela. 3. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. 4. Z pomocą nauczyciela opracowuje rozkład dnia, uwzględniający proporcje między pracą a wypoczynkiem 5. Wykonuje prosty układ gimnastyczny. 6. Stosuje w grze z pewnymi błędami elementy techniki: odbicia górne, zagrywkę, forhend i bekhend oraz zwody. 7. Popelnia pewne błędy przy ustawianiu się w ataku i obronie. 8. Potrafi prawidłowo podnieść ciężar z podłoża. 9. Stara się wykonać dowolny układ tańca.

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki. 3. Nie potrafi lub nie chce zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne. 4. Nie potrafi opracować prawidłowego rozkładu dnia. 5. Nie potrafi w miarę poprawnie zastosować w grze: odbicia oburącz górnego piłki, zagrywki oraz zwodów. 6. Popelnia błędy przy podnoszeniu ciężarów z podłoża. 7. Nie wykonuje dowolnego układu tańca.
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. 2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.

OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w czasie dojrzewania. 2. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 3. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. 4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka. 5. Wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych oraz omawia sposoby zapobiegania im. 6. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. 7. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski. 8. Wymienia miejsca i obiekty sportowe, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia ogólnie, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania. 2. Wymienia przyczyny i skutki otyłości, nieuzasadnionego odchudzania się oraz używania sterydów. 3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. 4. Wymienia najważniejsze korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktywności fizycznej. 5. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 6. Wymienia sporty, które niosą pewne zagrożenia dla zdrowia i życia. 7. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga olimpijska. 8. Wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności w czasie dojrzewania. 2. Wymienia niektóre przyczyny i skutki otyłości. 3. Z pomocą nauczyciela wymienia zmiany, jakie zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. 4. Wymienia niektóre korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktywności fizycznej. 5. Wymienia tylko niektóre przyczyny wypadków i urazów na zajęciach ruchowych. 6. Wymienia niektóre miejsca i obiekty w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wymienić podstawowych zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności w czasie dojrzewania. 2. Z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny otyłości. 3. Nie potrafi samodzielnie wymienić zmian, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem aktywności fizycznej. 4. Wymienia pojedyncze korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktywności fizycznej. 5. Wymienia tylko niektóre miejsca, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1.Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia. 2.Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem. 3.Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego. 4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1.Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań. 2.Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</p>

VIII. Procedury osiągnięcia celów:

Aby osiągnąć zamierzone cele, należy stosować następujące procedury.

- wychowanie fizyczne należy realizować w czasie zajęć lekcyjnych i zajęć do wyboru (zajęcia szkolne, pozalekcyjne i pozaszkolne),
- zajęcia prowadzić w atmosferze bezpieczeństwa, zabawy i radości,
- stosować różnorodne środki dydaktyczne, które będą wpływać na atrakcyjność zajęć. W żadnym przypadku nie należy zapominać o przyborach nietypowych,
- starać się jak najwięcej zajęć prowadzić na świeżym powietrzu oraz w miarę możliwości w środowisku naturalnym,
- dobór środków dydaktycznych zależy od potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów, a zakres ich stosowania od warunków i możliwości szkoły,
- realizację treści programowych opierać w dużym stopniu na potrzebach i zainteresowaniach uczniów, co spowoduje większe ich upodmiotowienie,
- w toku lekcyjnym stosować indywidualizację oddziaływań dydaktyczno – wychowawczych,
- na lekcji stawiane są przed uczniami różnorodne zadania, obejmujące różne sfery aktywności,
- w realizacji zajęć należy się odwoływać do wiedzy dotyczącej biologii czło-

wieka i zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych uzyskanych w ramach nauki innych przedmiotów,

- uwzględniane są potrzeby dzieci o słabej koordynacji ruchowej, z wadami postawy, z problemami nadwagi i o bardzo niskiej sprawności,
- na zajęciach stosowana jest muzyka,
- uświadamianie uczniom celowości wykonywania poszczególnych ćwiczeń,
- prowadzić zajęcia na sali sportowej oraz w razie konieczności w innych pomieszczeniach szkolnych,
- rozwijanie inwencji twórczej ucznia,
- w realizacji programu uwzględniać edukację zdrowotną,
- zapewnienie uczniom bezpieczeństwa, odpowiednich warunków higienicznych,
- eksponować mocne strony ucznia,
- przygotowanie uczniów do samooceny i samokontroli,
- odpowiednio motywować do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej.

IX. Osiągnięcia ucznia kończącego gimnazjum. Uczeń:

- opanował wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo – rekreacyjnych formach aktywności ruchowej dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań,
- wykazuje się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno – sportowych i turystycznych,
- jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych,
- troszczy się o rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz o swoją sprawność,
- prowadzi higieniczny i zdrowy styl życia,
- unika sytuacji zagrażających zdrowiu własnemu lub innych,
- rozumie, że sport to nie zawsze zdrowie,
- chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej w szkole i poza nią,
- współdziała w zespole, jest odpowiedzialnym członkiem zespołu,
- pełni rolę kulturalnego kibica swojego zespołu,
- nie wykorzystuje przewagi losowej,
- prawidłowo zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- podporządkowuje się ustalonym regułom i przepisom,

- rozwija własne zainteresowania sportowe,
- dokonuje samooceny własnych zachowań wobec innych oraz ocenia postępowanie innych,
- pomaga innym, gdy zachodzi taka potrzeba,
- jest koleżeński, przyjazny wobec innych, tolerancyjny, wrażliwy na krzywdę innych, potrafi przyznać się do błędu i przeprosić za swoje czyny,
- ocenia poziom własnej sprawności i wydolności organizmu - dokonuje samooceny,
- dokonuje samokontroli i samooceny wybranych zdolności motorycznych,
- dokonuje samooceny aktywności fizycznej,
- przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem,
- opracowuje i wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- opanował podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne gier rekreacyjnych i sportowych, pozwalające na swobodne w nich uczestniczenie - stosuje w grze odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywkę, zwody, forhend i bekhend, ustawia się na boisku w ataku i w obronie,
- planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny,
- wybiera i pokonuje trasę crossu,
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze,
- współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”,
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- stosuje zasady czystej gry,
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze i w zespole dowolny układ tańca,
- tańczy podstawowe figury poloneza,
- udziela pomocy w przypadku zasłabnięcia, omdlenia, zwichnięcia, złamania nogi czy innych prostych urazów,
- wzywa karetkę pogotowia lub inną służbę, gdy zauważy, że taka pomoc jest

potrzebna,

- wylicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI,
- dostrzega korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania ruchu,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej,
- omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie,
- omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka,
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych oraz omawia sposoby zapobiegania im,
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych sportów,
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w czasie dojrzewania,
- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski,
- wyjaśnia pojęcie zdrowia i choroby,
- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych,
- wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom doużywania substancji psychoaktywnych i innych ryzykownych zachowań,
- zna negatywne skutki nadwagi.

X. Egzamin klasyfikacyjny, egzamin poprawkowy, sprawdzian wiadomości i umiejętności z wychowania fizycznego.

1. Egzamin klasyfikacyjny:

(Rozp. MENiS z dnia 7 września 2004r. § 15. w sprawie warunków i sposobu oceniania,

klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych)

Uczeń niesklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego (powyżej 50 %) może zdawać (na swój wniosek lub wniosek rodziców) egzamin klasyfikacyjny.

Egzamin klasyfikacyjny z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych.

2. Egzamin poprawkowy:

(Rozp. MENiS z dnia 7 września 2004r. § 19. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych)

Uczeń, który w wyniku klasyfikacji rocznej (semestralnej) uzyskał ocenę niedostateczną wyłącznie z wychowania fizycznego może zdawać egzamin poprawkowy. W wyjątkowych przypadkach rada pedagogiczna może wyrazić zgodę na egzamin poprawkowy z dwóch obowiązkowych zajęć edukacyjnych.

Egzamin poprawkowy z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych.

3. Sprawdzian wiadomości i umiejętności

(Rozp. MENiS z dnia 7 września 2004r. § 17 w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych).

W przypadku gdy uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) zgłaszają do dyrektora szkoły zastrzeżenia jeżeli uznają, że ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego została ustalona niezgodnie z przepisami prawa dotyczącymi ustalania tej oceny, przeprowadzony jest sprawdzian wiadomości i umiejętności ucznia w formie pisemnej i ustnej.

Z uwagi na formę oraz przede wszystkim praktyczny charakter egzaminu klasyfikacyjnego, poprawkowego lub sprawdzianu umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego, nie jest oceniana taka sfera aktywności ucznia jak: postawa, zaangażowanie, stosunek do przedmiotu, przestrzeganie zasad regulaminów i obowiązków ucznia, sumiennego przygotowania do zajęć, wysiłku wkładanego w rozwój sprawności oraz działalność sportowa pozalekcyjna. Są to bowiem zadania realizowane przez ucznia, a oceniane przez nauczyciela podczas systematycznej pracy w ciągu całego

semestru.

Podczas egzaminu lub sprawdzianu ocenie podlegają umiejętności ruchowe: technika i skuteczność ćwiczenia. Oceniane są również wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

W przypadku ustalania oceny ze sprawdzianu umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego, komisja egzaminacyjna może posiłkować się informacjami zawartymi w dzienniku lekcyjnym, bądź dokumentacji nauczyciela prowadzącego dane zajęcia z wychowania fizycznego na temat dotychczasowej działalności ucznia w sferze postawy wobec przedmiotu, a także działalności sportowej pozalekcyjnej dziecka. Ustalona przez komisję roczna (semestralna) ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego nie może być niższa od ustalonej wcześniej oceny.

Bibliografia:

1. Żołyński S. – Program nauczania wychowania fizycznego „ Ruch- zdrowie dla każdego” – Wydawnictwo Oświatowe FOSZE , Rzeszów 2011,
2. prof. dr hab. Frołowicz T. „Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły” – BK Wydawnictwo i Księgarnie, Wrocław 2005
3. Stróżyński K.-, „Ocenianie szkolne dzisiaj” - PWN Warszawa 2003
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 września 2004r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych.