WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLAS I-III GIMNAZJUM  
 Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Bez względu na wrodzone zdolności ocenę bardzo dobrą może otrzymać każdy uczeń, który:

* + brał aktywny udział w lekcjach,
  + aktywnie uczestniczył w próbach sprawnościowych na miarę swoich możliwości.

Ocenianiu podlega:

* postawa ucznia: jego sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, dbałość o zdrowie własne i innych, frekwencja na zajęciach oraz systematyczne przygotowanie do lekcji
* aktywność ucznia: jego dążenie do podnoszenia sprawności, zdobytych umiejętności i wiadomości , aktywne uczestnictwo w zajęciach ,sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, udział w zajęciach pozalekcyjnych, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych oraz udział w imprezach rekreacyjno – sportowych, turniejach, pokazach tanecznych, rozgrywkach i konkursach szkolnych
* umiejętności ruchowe ucznia jego postęp w opanowaniu umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, technika wykonania ćwiczeń z gimnastyki, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, tańca, pływania, tenis stołowego.
* wiadomości ucznia z zakresu:
  + - * tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia;
      * bezpieczeństwa, ochrony, samoochrony, asekuracji;
      * wiedzy o fizjologii wysiłku i jego wpływie na organizm
      * podstawowych przepisów i nazw dyscyplin sportowych;
      * poprawnej terminologii w określaniu pozycji wyjściowych, nazw przyborów i przyrządów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach;
      * podstaw udzielania pierwszej pomocy;
      * umiejętności dokonywania pomiarów, odczytu i zapisu wyników;
      * rozumienia pojęć i doboru podstawowych ćwiczeń kształtujących dane cechy motoryczne: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, moc, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, refleks, czucie, rytm, wypoczynek, wysiłek itp.;
      * czystości i higieny osobistej;
      * kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej: kultura podczas kibicowania zabaw i gier oraz zawodach sportowych, przestrzeganie zasad „fair play”
* działalność pozalekcyjna ucznia: pomoc w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych, pomoc w organizacji spotkań z zaproszonymi gośćmi, prace na rzecz szkoły (gazetki, plakat, gabloty)

Na zajęciach wychowania fizycznego i zajęciach fakultatywnych brak stroju i niećwiczenie traktowane jest jako nieuczestniczenie w lekcji.

1. Uczeń w ciągu semestru może być 2 razy nieprzygotowany do zajęć. Każdorazowe nieprzygotowanie się do zajęć jest odnotowane w dzienniku lekcyjnym nauczyciela w postaci znaku graficznego lub wpisu: nc. Każde następne nieprzygotowanie oznacza ocenę niedostateczną.
2. Zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego nie powoduje żadnych negatywnych konsekwencji w ocenianiu ucznia.
3. Uczennica w czasie niedyspozycji powinna być przygotowana do lekcji. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się możliwość zwolnienia uczennicy po pisemnej prośbie rodzica lub zwolnieniu lekarskim.
4. Przedstawianie częstych zwolnień od rodzica z wychowania fizycznego jest konsultowane z wychowawcą i opiekunem dziecka i może wpłynąć na ocenę końcową.
5. Powyższa aktywność lub jej brak, oceniana jest na bieżąco.
6. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebiegu zajęć uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą lub celującą.
7. Za udział w zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych uczeń może otrzymać ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania w tych zajęciach bardzo dobrą lub celującą.
8. Za udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych uczeń może otrzymać ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania i efektów bardzo dobrą lub celującą.
9. Za osiąganie sukcesów sportowych o zasięgu wojewódzkim uczeń może otrzymać z zajęć wychowania fizycznego celującą roczną (semestralną) ocenę klasyfikacyjną.
10. Za przeprowadzenie rozgrzewki, uczeń może otrzymać ocenę cząstkową dobrą, bardzo dobrą lub celującą, jeśli:

* zna zasady doboru ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku;
* zna strukturę rozgrzewki i stara się jej przestrzegać podczas ćwiczeń z grupą;
* umie samodzielnie dostosować ćwiczenia kształtujące podczas rozgrzewki z wybranym przyborem lub bez przyboru do poziomu sprawności fizycznej grupy ćwiczebnej;
* stosuje prawidłowe nazwy pozycji wyjściowych i fachowe nazewnictwo ćwiczeń.

1. Ocenie podlega element techniczny nauczony i doskonalony.
2. W wyniku poprawy sprawdzianu, uczeń nie może otrzymać oceny niższej niż ocena uzyskana wcześniej.
3. Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu w terminie uzgodnionym przez nauczyciela.
4. Jeśli uczeń z przyczyn niezawinionych nie uczestniczył w sprawdzianie, to powinien go zaliczyć w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły.
5. Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi (uczeń ma dwa tygodnie na poprawę oceny ).
6. W przypadku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania określonych zadań ruchowych(potwierdzonych częściowym zwolnieniem lekarskim), uczeń może być zwolniony z zaliczenia danego ćwiczenia, lub dane ćwiczenie „zaliczyć” w innej formie ustalonej przez nauczyciela.
7. Uczeń może nie być klasyfikowany z przedmiotu, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

22.Nauczyciel wychowania fizycznego informuje rodziców o wynikach, postępach ucznia poprzez: kontakt bezpośredni (np. konsultacje z rodzicami) lub pośredni (np. list gratulacyjny).

Szczegółowe zasady oceniania:

### OCENA CELUJĄCA uczeń:

spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą;

aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną i promuje zdrowie na terenie szkoły;

jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie miejsca w zawodach międzyszkolnych;

jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku propagując zdrowy styl życia;

opanował materiał programowy w zakresie treści wykraczających;

wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie;

bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych – SKS;

uczeń biorący udział w zawodach sportowych na szczeblu wojewódzkim, może otrzymać ocenę celującą końcowo roczną.

OCENA BARDZO DOBRA uczeń:

* w bardzo dobrym stopniu opanował materiał programowy;
* przynosi wymagany strój sportowy;
* aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach;
* jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego, nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach;
* zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, w odpowiednim tempie, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie;
* systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną;
* wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć;
* potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami;
* posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

OCENA DOBRA uczeń:

* w dobrym stopniu opanował materiał programowy;
* kilka razy nie posiadał odpowiedniego stroju sportowego;
* aktywnie i systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach;
* jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń;
* nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia;
* zadania i ćwiczenia wykonuje na ocenę co najmniej dobrą lub dostateczną;
* poprawia swoją sprawność motoryczną ;
* podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności;
* posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela.

OCENA DOSTATECZNA uczeń:

* w dostatecznym stopniu opanował materiał programowy;
* niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego);
* wykazuje brak nawyków higienicznych (np. nie zmienia stroju po zajęciach);
* wykazuje małą aktywność w czasie lekcji i nie zawsze stosuje się do podstawowych zasad bhp w czasie zajęć;
* zadania i ćwiczenia wykonuje na ocenę dostateczną;
* potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo – niektóre próby);
* posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA uczeń:

* opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki;
* przynosi strój sportowy sporadycznie;
* często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego;
* jest mało aktywny, ma obecności nie usprawiedliwione oraz wykazuje lekceważący stosunek do zajęć;
* słabo i niechętnie wykonuje nauczone elementy;
* potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych;
* zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje (higiena osobista, nałogi, odżywki);
* czasami wypełnia obowiązki ucznia.

OCENA NIEDOSTATECZNA uczeń:

* bez usprawiedliwienia opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego;
* nie przynosi stroju wymaganego na zajęciach;
* ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji;
* nie wykonuje żadnych ćwiczeń, prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela.