***Najważniejsze przy ocenianiu jest widzenie w każdym uczniu osoby.***

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. MIECZYSŁAWA ROMANOWSKIEGO
W JÓZEFOWIE **PRZEDMIOTOWE SPOSOBY OCENIANIA UCZNIÓW**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA III ETAPU EDUKACYJNEGO**

KLASA II I III GIMNAZJUM CHŁOPCY

 **NA ROK SZKOLNY 2017/2018**

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizyczne-
go należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wy-
wiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
(Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warun-
ków 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.).

1. **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,
* 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
* wdrożenie do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
* poznanie zasad kulturalnego kibicowania, dopingowania, Fair play.
1. **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,

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

- indywidualizacji,

- obiektywizmu,

- jawności,

- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej.

1. **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 pozalekcyina.
1. **Zasady oceniania: Ocena półroczna i roczna.**
* ocena półroczna/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,
* 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 półroczną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne,
* 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 cząstkowej,
* 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.
1. **Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego:**
2. **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 uczeńma 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 ). 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,
* obuwie do wyboru: typu ,,adidas", trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe obuwie 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 półrocze bądź koniec roku szkolnego cząstkową 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 stosunekdo 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 pozalekcyjną
i pozaszkolną 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 półrocza 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- oceniających, nauczyciel informuje o danym fakcie wychowawcę klasy może również wpisać odpowiednią adnotację w dzienniku lekcyjnym danej klasy w dziale ,,notatki".

1. **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego:**

***OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH***

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala ocen** | **Szczegółowe kryteria oceny** |
| ****Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**** | 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:** | 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 sic 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:** | 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:** | 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:** | 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:** | 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 UCZNIA NA ZAJĘCIACH***

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala ocen** | **Szczegółowe kryteria oceny** |
| ****Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**** | 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:** | 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. |
| **Ocenę dobrą** **otrzymuje uczeń,** **który:** | 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 zasadbezpieczeństwa.6. Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdro-wiu 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. |
| **Ocenę dostateczną****otrzymuje uczeń,** **który:** | 1.Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego - wobec innychjest 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 nie-zdrowe zachowania i postawy.7. Nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic.8. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela. |
| **Ocenę dopuszczają­cą** **otrzymuje uczeń,****który:** | 1.Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego - jestbardzo 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. |
| **Ocenę niedostatecz­ną****otrzymuje uczeń,** **który:** | 1.Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi - jest skrajnie nie-kulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych, nagminnie stosujeprzemoc 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:**** | 1.Wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ru-chowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych i organizacyjnych.2. Opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę.3. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybranezdolności motoryczne, w tym: wzmacniających mięśnie brzucha,grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijających gibkość,zwiększających wytrzymałość.4. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracąa wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.5. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń ułatwiających utrzymywa-nie 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 ciężarówo różnej wielkości i wadze.11. Opracowuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca. |
| **Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń,** **który:** | 1.Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych:sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych.2.Z małymi wskazówkami nauczyciela opracowuje i przeprowadzarozgrzewkę.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 moto-ryczne, w tym: wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyngórnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość.5. Demonstruje trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej po-stawy ciała.6. Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny.7. Wybiera i pokonuje trasę crossu.8. Stosuje w grze w miarę poprawnie: odbicia piłki oburącz sposobemgórnym, zagrywkę, forhend i bekhend oraz zwody9. 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. |
| **Ocenę dobrą** **otrzymuje uczeń,** **który:** | 1.Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowychumiejętności ruchowych.2. Przeprowadza rozgrzewkę z dużą pomocą nauczyciela.3. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolnościmotoryczne.4. Z pomocą nauczyciela opracowuje rozkład dnia, uwzględniający pro-porcje między pracą a wypoczynkiem5. Wykonuje prosty układ gimnastyczny.6. Stosuje w grze z pewnymi błędami elementy techniki: odbicia górne,zagrywkę, forhend i bekhend oraz zwody.7. Popełnia pewne błędy przy ustawianiu się w ataku i obronie.8. Potrafi prawidłowo podnieść ciężar z podłoża.9.Stara się wykonać dowolny układ tańca. |
| **Ocenę dostateczną****otrzymuje uczeń,** **który:** | 1.Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych.2.Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki.3.Nie potrafi lub nie chce zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.4.Nie potrafi opracować prawidłowego rozkładu dnia.5.Nie potrafi w miarę poprawnie zastosować w grze: odbicia oburączgórnego piłki, zagrywki oraz zwodów.6.Popełnia błędy przy podnoszeniu ciężarów z podłoża.7. Nie wykonuje dowolnego układu tańca. |
| **Ocenę dopuszczają­cą** **otrzymuje uczeń,****który:** | 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. |
| **Ocenę niedostatecz­ną****otrzymuje uczeń,** **który:** | 1.**Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.**2.Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że **niezależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.** |

***OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ***

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala ocen** | **Szczegółowe kryteria oceny** |
| ****Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**** | 1.Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycz-nej 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 kolejnychokresach życia człowieka.5.Wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazóww 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. |
| **Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń,** **który:** | 1.Wyjaśnia ogólnie, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawnościfizycznej w okresie dojrzewania.2. Wymienia przyczyny i skutki otyłości, nieuzasadnionego odchudzaniasię oraz używania sterydów.3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.4. Wymienia najważniejsze korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktyw-ności 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 wyko-rzystać do aktywności fizycznej. |
| **Ocenę dobrą** **otrzymuje uczeń,** **który:** | 1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem zmian, jakie zachodzą w budowieciała i sprawności w czasie dojrzewania.2.Wymienia niektóre przyczyny i skutki otyłości.3.Z pomocą nauczyciela wymienia zmiany, jakie zachodzą w organizmiew czasie wysiłku fizycznego.4.Wymienia niektóre korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktywnościfizycznej.5.Wymienia tylko niektóre przyczyny wypadków i urazów na zajęciachruchowych.6.Wymienia niektóre miejsca i obiekty w okolicy, które można wykorzy-stać do aktywności fizycznej. |
| **Ocenę dostateczną****otrzymuje uczeń,** **który:** |  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 aktyw-ności fizycznej. |
| **Ocenę dopuszczają­cą** **otrzymuje uczeń,****który:** | 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. |
| **Ocenę niedostatecz­ną****otrzymuje uczeń,** **który:** | 1.Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zada-nych mu pytań.2.Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowaniafizycznego i zdrowia.3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawianytemat. |

1. **Procedury osiągania 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 człowieka 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.
1. **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,
* współdziała w zespole, jest odpowiedzialnym członkiem zespołu,
* pełni rolę kulturalnego kibica swojego zespołu,
* prawidłowo zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki,
* podporządkowuje się ustalonym regułom i przepisom,
* rozwija własne zainteresowania sportowe,
* 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,
* 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,
* 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,
* 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,
* wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w cza-
sie zajęć ruchowych oraz omawia sposoby zapobiegania im,
* wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski,
* 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,
1. **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 egzaminói 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 ( półrocznej ) 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 ( półroczna ) 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.