# Wymagania Edukacyjne i Zasady Oceniania

**z Wychowania Fizycznego w roku szkolnym 2024/2025**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

## Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) oraz Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych ustala się przedmiotowe zasady oceniania. Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego określa również statut szkoły. Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania.

# Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

* + sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
  + przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
  + postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
  + stosunek do partnera i przeciwnika,
  + stosunek do własnego ciała,
  + aktywność fizyczna,
  + stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
  + postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

Uczeń może otrzymać:

* + ocenę pozytywną za systematyczne, aktywne, bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo na lekcjach, a także za pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji);
  + ocenę niedostateczną za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, czerwona kartka, odmowa wykonania ćwiczenia, ucieczka z lekcji).

## Obszary podlegające ocenie

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od

rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie.

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

Przy wiedzy i umiejętnościach ruchowych oceniamy plusami technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą. Przy dużej liczbie ocen bardzo dobrych wystawiamy oceną celującą z umiejętności. Bierzemy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.

## Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

* + przynoszenie stroju sportowego (biała koszulka, ciemne spodenki sportowe lub dres i obuwie sportowe) , przebranie się przed i po lekcji WF;
  + przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych, regulamin bezpiecznych ćwiczeń;
  + wykonywanie poleceń nauczyciela.

# Wymagania na poszczególne stopnie szkolne:

**Ocena celująca (6)** otrzymuje uczeń który:

* + spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5);
  + regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania;
  + Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom;
  + aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną;
  + godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca, posiada klasę sportową;
  + zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela;
  + swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń;
  + posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne;
  + szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem;
  + wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.

**Ocena Bardzo dobra (5)** otrzymuje uczeń który:

* + całkowicie opanował materiał programowy;
  + jest bardzo sprawny fizycznie;
  + ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie;
  + posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu;
  + systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu;
  + jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń;
  + bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna;
  + posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne;
  + szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem;
  + regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji;
  + z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania.

**Ocena Dobra (4)** otrzymuje uczeń który:

* + w dobrym stopniu opanował materiał programowy;
  + dysponuje dobrą sprawnością motoryczną;
  + ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi;
  + posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela;
  + nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie;
  + szanuje i dba o sprzęt sportowy;
  + sporadycznie nie posiada właściwego stroju na lekcji;
  + Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń;
  + nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

**Ocena Dostateczna (3)** otrzymuje uczeń który:

* + opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami;
  + dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną;
  + ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi;
  + wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym;
  + przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej; jest mało zdyscyplinowany;
  + często nie posiada właściwego ubioru na lekcji;
  + nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

**Ocena Dopuszczająca (2)** otrzymuje uczeń który:

* + nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki;
  + jest mało sprawny fizycznie;
  + ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi;
  + nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu;
  + ma niechętny stosunek do ćwiczeń;
  + nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole;
  + bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

**Ocena Niedostateczna (1)** otrzymuje uczeń który:

* + jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf;
  + posiada bardzo niską sprawność motoryczną;
  + wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami;
  + charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej;
  + ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu;
  + nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej podczas lekcji;
  + regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

# Ogólne zasady przygotowania na zajęcia WF

* Na lekcjach wychowania fizycznego obowiązuje strój sportowy: koszulka sportowa z rękawkami (zakrywająca dekolt, brzuch, ramiona, plecy), ciemne (czarny, granat) spodenki gimnastyczne co najmniej do połowy uda, zakrywające pośladki i biodra, buty na białej podeszwie halowej, sznurowane lub na trzy rzepy..
* Zajęcia wf w oparciu o podstawę programową odbywają się również na zewnątrz w trakcie roku szkolnego. W okresie zimowym uczniowie będą informowani o przygotowaniu się do zajęć na powietrzu- strój sportowy ma być dostosowany do warunków atmosferycznych (długie spodnie dresowe, bluzy, czapki, kurtki, rękawiczki itp).
* Na zajęciach WF n-l ocenia: aktywność i systematyczność udziału ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, sprawdzian umiejętności technicznych, sprawdzian umiejętności techniczno-taktycznych w grze, testy lekkoatletyczne i sprawności fizycznej, praca na lekcji, reprezentowanie klasy, szkoły w zawodach sportowych, aktywność i systematyczność udziału w szkolnych zajęciach sportowych SKS, zadania do wykonania w pracy zdalnej, dodatkowe zadania (gazetki, plakaty)
* Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel przede wszystkim bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (Dzień Sportu, zawody sportowe, promocję kultury fizycznej na gazetkach szkolnych oraz stronie internetowej, organizacja imprez i zajęć o charakterze sportowym, udział w zajęciach pozalekcyjnych SKS).
* Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary - systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach - są wynikiem pracy ucznia w ciągu całego roku szkolnego i nie podlegają poprawie.
* Uczeń ma prawo do trzykrotnego (3) nieprzygotowania do zajęć w semestrze, każdy następne jest równoznaczny z otrzymaniem cząstkowej oceny niedostatecznej.
* Za udział w zawodach POZASZKOLNYCH i zajęcie podium przysługuje ocena bardzo dobra/ celującą z aktywności. O starcie w zawodach Uczeń informuje nauczyciela, do 14 dni od zawodów poprzez pokazanie zaświadczenia, medalu, pucharu, lub dyplomu.
* Uczeń za postawę i aktywność podczas zajęć wf otrzymuje plusy (+) i minusy (-) w trakcie roku szkolnego. Jeżeli uczeń uzyska pięć „+” w semestrze, uzyskuje ocenę bardzo dobrą, a uczeń, który uzyska pięć „–” otrzymuje ocenę niedostateczną.
* W przypadku przejścia na edukację zdalną, Uczeń zobowiązany jest do logowania się do dziennika elektronicznego oraz do aplikacji Teams zgodnie z planem lekcji WF i uczestnictwie w zajęciach. Drogą elektroniczną będą przesyłane dalsze informacje, wytyczne, wskazówki, zadania itp.
* Reprezentowanie szkoły w zawodach oraz trenowanie w klubie sportowym nie jest jednoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na śródrocze lub na koniec roku szkolnego.
* Nie ćwiczymy w zegarkach, łańcuszkach, bransoletkach, opaskach, kolczykach itp. Włosy mają być związane. Nie mamy nic w jamie ustnej, (nie żujemy gumy), uczeń ma krótkie, czyste

paznokcie. Ze względu bezpieczeństwa wszystkie rzeczy wartościowe, między innymi okulary zostawiamy w bezpiecznym miejscu, w plecaku lub w personalnych szafkach w szatni głównej.

* W skrajnych przypadkach (np. niedyspozycja zaczęła się w szkole i rodzic nie zdążył wypisać usprawiedliwienia) uczeń może samodzielnie zgłaszać nieprzygotowanie do zajęć np. ból głowy, nogi, palca, brzucha, w przypadku dziewczynek – okres. Wtedy uczeń dostaje " np usprawiedliwiony“ (który nie ma wpływu na ocenę, gdy nie jest nadużywany). Jest to informacja, że coś takiego miało miejsce. Gdy sytuacja się powtórzy dnia następnego i nie będzie informacji od rodzica o możliwym problemie, uczeń dostaje nieprzygotowanie do zajęć bez adnotacji usprawiedliwiony.
* Na salę nie wnosimy jedzenia i picia z wyjątkiem wody, która będzie się znajdować w plastikowym pojemniku. Wodę odkładamy w miejsce wyznaczone przez nauczyciela.
* Na lekcje wychowania fizycznego obowiązuje zakaz wnoszenia telefonów komórkowych.
* W trakcie lekcji nie wychodzimy do toalety ani szatni.
* Uczeń został zapoznany i zobowiązuje sie do przestrzegania regulaminu korzystania z sali gimnastycznej, sal korekcyjnych, boiska, szatni, regulaminu wykonywania bezpiecznych ćwiczeń, BHP, PZO, WZO oraz wytycznych w czasie pandemii.
* Nauczyciel przed i po lekcji sprawdza stan szatni. Ewentualne szkody będzie pokrywać osoba, która je wyrządziła lub (w przypadku kiedy taka się nie znajdzie) wszyscy, którzy w tym czasie mieli lekcję wychowania fizycznego (odpowiednio chłopcy w szatni dla chłopców i dziewczynki w szatni dla dziewcząt). Przed lekcją uczniowie wchodzą do szatni tylko za zgodą nauczyciela, ok. 5 minut przed dzwonkiem na lekcje.
* Po dzwonku na lekcje każdy uczeń ustawia się ze swoją klasą przy ścianie, w dwuszeregu, a szatnie są zamykane na klucz. Na ok.3min przed zakończeniem zajęć uczniowie kończą zajęcia i wychodzą do przebieralni. W przypadku spóźnienia na lekcje bez usprawiedliwienia, gdy szatnie są już zamknięte uczeń dostaje nieprzygotowanie. Na przerwach, w części sportowej, przebywamy tylko i wyłączenie w okolicy przebieralni.
* Osoby wskazane przez nauczyciela zbierają sprzęt w wyznaczone miejsce. Niećwiczący pomagają w organizacji lekcji.
* W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się ,,zwolniony(a)’’. Uczeń posiadający zwolnienie z wychowania fizycznego jest obecny na lekcji.
* Na wniosek rodzica/opiekuna prawnego dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi w danym dniu. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.