

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS I-III LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
W ZEPOLE SZKÓŁ SPORTOWYCH W ELKU**

są zgodne z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania i Zarządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r ,w sprawie warunków oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych(Dz. U. Nr 83, poz.562, z późn. zm.)

I Główne założenia

1. Uczniowie otrzymują oceny semestralne i roczne w oparciu o:
 - a) nabyte umiejętności i wiadomości przewidziane w podstawie programowej
 - b) postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami(dokładność i estetyka wykonania ćwiczenia objętego sprawdzianem z gimnastyki, lekkiej atletyki, gier zespołowych, RMT,) oraz postęp rozwoju sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności
 - c) systematyczne przygotowanie do lekcji , odpowiedni ubiór zgodnie z ustaleniami i zasadami bhp
 - d) frekwencję na lekcjach
 - e) aktywne i chętne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego, zaangażowanie w przebieg lekcji
 - f) reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
2. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego.
3. Oceny śródroczne i końcowe wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1. Dopuszcza się stosowanie w ocenianiu bieżącym znaków + i -.
4. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę śródroczną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen częściowych.
5. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
6. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii.
7. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii
8. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast

oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony

II Kryteria ocen

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu semestru , roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych, gier rekreacyjnych.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
5. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Bierze udział w organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych na terenie szkoły.
7. Swoim zachowaniem potwierdza dbałość o własne ciało i zdrowie.
8. Jest koleżeński ,zdyscyplinowany, w czasie zajęć przestrzega zasad BHP, „FAIR PLAY”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.
9. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu rejonu, województwa, regionu lub kraju.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego . Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Zna zasady i przepisy gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych, gier rekreacyjnych.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
5. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji, dba o bezpieczeństwo własne i innych.
7. Prowadzi sportowy tryb życia.

Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, nie jest systematycznie przygotowany do zajęć (2 godziny nieusprawiedliwione w semestrze, 2 razy brak stroju sportowego do ćwiczeń) i zajęć do wyboru
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych i rekreacyjnych objętych programem i potrafi to wykorzystać w praktycznym działaniu.
3. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
4. Jest koleżeński na ogół przestrzega zasad BHP.

5. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.
6. Prowadzi sportowy tryb życia.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji (8 godzin nieusprawiedliwionych nieobecności, 6 razy brak stroju sportowego) i zajęć do wyboru.
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania i w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać
3. Wykazuje braki w znajomości przepisów dyscyplin sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP.
5. Obniża swoją sprawność fizyczną i motoryczną w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
6. Prowadzi niesportowy tryb życia

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji (12 godzin nieusprawiedliwionych, 8 razy brak stroju do ćwiczeń) i zajęć do wyboru
2. Nie opanował w stopniu dostatecznym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów dyscyplin sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
5. Nie pracuje nad podniesieniem sprawności fizycznej i motorycznej, a wyniki osiągnęte są znacznie niższe od poprzednich.
6. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego i zajęcia do wyboru. Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Nie zna podstawowych zasad i przepisów dyscyplin sportowych.
4. W ogóle nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
5. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenia dla siebie i innych
6. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

III Kryteria szczegółowe

IIIA Zasady szczegółowego oceniania i wystawiania oceny semestralnej i rocznej.

1. Umiejętności ruchowe określono według programu ZDROWIE · SPORT · REKREACJA – Program nauczania wychowania fizycznego dla IV etapu edukacyjnego. Autor- Urszula Kierczak i ujęto w opracowanym planie pracy nauczyciela wychowania fizycznego
 - Uczeń otrzymuje ocenę za technikę (estetykę, płynność, poprawność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi oraz wysiłek włożony w naukę i doskonalenie określonych umiejętności, wiadomości i motoryki
 - Uczeń otrzyma ocenę za umiejętność wykorzystania prawidłowej techniki z poszczególnych dyscyplin sportowych w praktycznym działaniu (np. w grze zespołowej) zarówno na lekcji jak i poza nią.
2. Wiadomości – ich opanowanie to główny element do samodzielnej, świadomej pracy nad własną sprawnością fizyczną i motorycznością.
3. Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę częściową z wychowania fizycznego za uczestnictwo i zaangażowanie w lekcji.
4. Uczeń otrzymuje oceny z diagnozy rozwoju fizycznego na podstawie testów sprawności fizycznej, które określają postęp
5. Częstotliwość oceniania
 - Uczeń otrzymuje w ciągu półrocza nie mniej niż sześć ocen częściowych z umiejętności ruchowych, w tym przynajmniej 3 sprawdziany dotyczą techniki i poprawności wykonywanego ćwiczenia z danej dyscypliny sportowej, jedna ocena wiąże się z samodzielnym wykonywaniem elementów technicznych podczas gier zespołowych, a 2 oceny dotyczą sprawności motorycznej.
 - Jedną ocenę częściową w półroczu uczeń otrzymuje z wiadomości, w tym z edukacji zdrowotnej.
 - Uczeń otrzymuje jedną ocenę w semestrze za przygotowanie i samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki.
 - Nauczyciel prowadzący sam ustala ile (nie mniej niż 6) i z jakich dyscyplin wystawia oceny. Uzależnione jest to, bowiem od zaplecza szkoły oraz możliwości uczniów w rozwijaniu umiejętności w określonych dziedzinach sportowych.

6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego – bierze się w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej

7. Sposoby powiadamiania rodziców o postępach ich dzieci

- Rodzice informowani są na zebraniach klasowych.
- W kontaktach indywidualnych z nauczycielem
- Oceny i wpisy w dzienniku elektronicznym

8. Monitorowanie osiągnięć uczniów poprzez:

- Systematyczne ocenianie bieżące
- Ogłaszanie wyników podczas lekcji wychowania fizycznego
- Ogłaszanie wyników w gablocie szkolnej
- Umieszczanie informacji o udziale w zawodach na stronie szkoły
- Wystawki zdobytych dyplomów i pucharów.

9. Frekwencja na lekcjach

- Przez zajęcia opuszczone należy rozumieć obecności nieusprawiedliwione.
- Nieobecność w szkole usprawiedliwiona nie wpływa na obniżenie oceny z wychowania fizycznego
- Każde zwolnienie z ćwiczeń na lekcji musi być zgłoszone u nauczyciela.
- Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
- Uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania.

10. Nie wystawia się oceny niedostatecznej z próby sprawności fizycznej, z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje próby wykonania lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego samopoczuciem lub kontuzją. Nie wystawia się również oceny niedostatecznej w przypadku gdy uczeń posiada zaświadczenie od lekarza o przeciwwskazaniach do wykonywania danych elementów.

11. Ocena ze sprawności fizycznej (motoryka) nie może mieć decydującego wpływu na ocenę semestralną, jest tylko jedną z ocen.

12. Uczeń ma możliwość poprawienia jeden raz częściowej oceny niedostatecznej w ciągu 2 tygodni.

13. W razie nieobecności lub usprawiedliwionego nie przygotowania do lekcji uczeń ma prawo przystąpić do odbytego sprawdzianu po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem w ciągu 2 tygodni.
14. Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, nie później jednak niż do końca semestru.
15. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.
16. Uczeń ma prawo ubiegać się o podwyższenie oceny semestralnej lub końcoworocznej i występuje z taką prośbą na piśmie. Sprawdzian umiejętności odbywa się po wcześniejszym ustaleniu terminu.
17. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze być nie przygotowany do lekcji w- f z powodu braku stroju. Za kolejne nie przygotowanie do lekcji uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną
18. Uczeń otrzymuje ocenę celującą, jeśli bezbłędnie wykona ćwiczenie, które wykracza poza program nauczania.
19. Obowiązuje „waga oceny” zgodnie z zapisem w Wewnętrzny Szkolnym Systemie Oceniania

III B ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE

Dyscypliny	Zadania kontrolno-oceniające	Klasa I	Klasa II	Klasa III	Uwagi
LEKKKATLETYKA	1. Bieg na czas 100m ze startu niskiego 2. Bieg na czas 600m ze startu wysokiego 3. Skok w dal techniką naturalną 4. Pchnięcie kulą z miejsca. 5. Bieg sztafetowy-zmiana pałeczki sztafetowej	+ + +	+ + + +	+ + + + +	
PIŁKA KOSZYKOWA	1. Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą ze zmianą kierunku ruchu 2. Zatrzymanie się na jedno tempo po kozłowaniu 3. Rzut do kosza po kozłowaniu (dwutakt) 4. Podania w dwójkach w biegu zakończone rzutem na kosz 5. Poruszanie się w obronie 6. Obrót koszykarski 7. Poruszanie się w ataku 8. Fragmenty gry	+ + + + + + +	+ + + + + + + +	+ + + + + + +	
PIŁKA SIATKOWA	1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach w miejscu 2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad głową. 3. Zagrywka sposobem dolnym. 4. Zagrywka sposobem górnym (tenisowa) 5. Wystawienie piłki w przód i w tył. 6. Przebicie piłki przez siatkę po wystawieniu. 7. Przebicie piłki w określone pole. 8. Przyjęcie zagrywki	+ + + +	+ + + + + +	+ + + + + +	
PIŁKA RĘCZNA	1. Podania piłki w dwójkach w miejscu, w marszu. 2. Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą ze zmianą kierunku kozłowania(słalom). 3. Rzut do bramki przeskokiem 4. Rzut do bramki w biegu po kozłowaniu. 5. Poruszanie się w obronie	+ +	+ + + + +	+ + + +	
GIMNASTYKA	1. Przewroty w przód łączone ze stania i odbicia obunóż 2. Przewroty w tył łączone ze stania do rozkroku. 3. Układ ćwiczeń wolnych z poznanych elementów gimnastycznych. 4. Przeskok rozkroczny przez kozła wzdłuż 5. Przeskok kuczny przez skrzynię z rozbiegu. 6. Przeskok zawrotny przez skrzynię. 7. Stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach. 8. Stanie na rękach zamachem jednonóż z pozycji stojącej przy drabinkach 9. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)	+ + + + + +	+ + + + + + +	+ + + + +	
PIŁKA NOŻNA	1. Przyjęcie piłki i podanie. 2. Prowadzenie piłki - drybling 3. Prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę.	+ +	+ + +	+ + +	

RMT	4. Prowadzenie piłki w parach.		+	+	
	5. Żonglerka.		+	+	
	1. Aerobic – układ choreograficzny zaproponowany przez nauczyciela	+	+	+	
	2. Aerobic – układ choreograficzny zaproponowany przez uczennice.		+	+	
	3. Rytmiczny układ taneczny na ławeczkach zaproponowany przez nauczyciela	+	+		
EDUKACJA ZDROWOTNA	4. Rytmiczny układ taneczny na ławeczkach zaproponowany przez uczennice.		+	+	
	5. Opracowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających wybrane grupy mięśniowe i samodzielne przeprowadzenie	+	+	+	
	1. Przygotowanie prezentacji z edukacji zdrowotnej		+		
	1. Indeks sprawności Zuchory.	+	+	+	
	2. Test Chromińskiego	+	+	+	
TESTY SPRAWNOŚCI	3. Eurofit	+	+	+	