

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### CELE KSZTAŁCENIA:

- Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy.
- Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.
- Wykształcenie umiejętności ruchowych.
- Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę.
- Kształtowanie współdziałania w zespole, kulturalnego kibicowania, stosowania zasad „fair play”

### Wymagania:

Ustalając ocenę z wychowania fizycznego uwzględnia się przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia, jego zaangażowanie oraz wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.

Nauczyciel dokonujący oceny zwraca uwagę na:

1. Indywidualny wkład pracy ucznia potrzebny do realizacji określonych zadań,
2. Zaangażowanie ucznia w działania związane z przedmiotem i jego aktywny udział w zajęciach,
3. Uzyskany przez ucznia poziom wiedzy, umiejętności, wiadomości w zakresie różnych form aktywności ruchowej,
4. Udział ucznia w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowych, działalności na rzecz sportu szkolnego.

### KONTROLA I OCENA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW:

- Uczniowie mogą otrzymywać plusy i minusy
  - a) Plusy uzyskuje się za:
    1. Aktywny udział w zajęciach, współuczestniczenie w ich organizacji,
    2. Zdyscyplinowanie,
    3. Pozytywną inwencję twórczą ucznia,

4. Zastosowanie we właściwy sposób wiedzy i umiejętności,

Zdobycie 5 plusów nagradzane jest oceną bardzo dobrą. Na ocenę celującą wymagane jest 10 plusów.

b) Minusy uzyskuje się za:

1. Niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w lekcji,
2. Brak dyscypliny, nieprzestrzeganie regulaminów i zasad BHP,
3. Brak właściwego stroju (koszulka, buty, spodenki),
4. Nie stosowanie zasady „fair play”.

Zdobycie 5 minusów jest równoznaczne z otrzymaniem oceny niedostatecznej.

- Przedmiotem oceny na I półroczu i koniec roku szkolnego będzie wypadkowa ocen za:
  - A) Aktywny udział w zajęciach, czyli wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć,
  - B) Postęp w sprawności fizycznej, czyli poprawa wyników w testach sprawności fizycznej,
  - C) Sprawność fizyczną, która oceniana jest zgodnie ze standardami wymagań według kryteriów odpowiednich do danego sprawdzianu, podczas którego ocenie podlegają następujące zdolności motoryczne:
    - Szybkość
    - Wytrzymałość (test Coopera)
    - Gibkość
    - Siła mięśni brzucha
    - Siła mięśni ramion
    - skoczność
  - D) Frekwencję, czyli systematyczny, aktywny udział w zajęciach

wychowania fizycznego,

- E) Postawę ucznia, uczniowie mogą otrzymywać plusy lub oceny częściowe 6 i 5 za wyróżniające na tle klasy zachowanie promujące kulturę fizyczną, udział w zawodach sportowych, pracę na rzecz rozwoju sportu szkolnego, zachowanie „fair play” w czasie zajęć i pomoc słabszym w trudnej sytuacji,
- F) Udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych, uczniowie oceniani są ocenami częściowymi 6 i 5 za systematyczne uczestnictwo w zajęciach dodatkowych i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.
- G) Przygotowanie do zajęć, czyli posiadanie przez ucznia odpowiedniego stroju sportowego jest oceniane na koniec półrocza zgodnie z przyjętymi kryteriami.

#### UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW:

1. Przedmiotowy System Oceniania przedstawia szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego.
2. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego.
3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę: sprawność i umiejętności, aktywność i frekwencję, wiadomości, wysiłek włożony przez ucznia, chęci, postęp reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.
4. Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego.
5. Każdy uczeń podlega ocenie z wychowania fizycznego.
6. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę lub

poradnię psychologiczno-pedagogiczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

7. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
8. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą. Uczeń może być zwolniony z aktywnego uczestnictwa w lekcji przez nauczyciela lub pielęgniarkę szkolną w przypadku nagłej niedyspozycji. Uczeń może być zwolniony przez lekarza z wybranych ćwiczeń (zadań ruchowych) i po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego nie jest oceniany z tych zadań. Uczeń w tym czasie wykonuje inne zadania ruchowe, pomaga w organizacji lekcji, sprawdzianu (mierzy, liczy, organizuje) i otrzymuje za to ocenę.
9. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.
10. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcję wychowania fizycznego strój sportowy. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć ( brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Kolejny trzeci brak stroju skutkuje oceną niedostateczną. Obowiązującym strojem na zajęciach wychowania fizycznego jest biała koszulka, spodenki lub getry, skarpety oraz sportowe obuwie. W przypadku niższych temperatur dopuszcza się ćwiczenie w dresach.
11. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach. Odstępstwa od tej reguły jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
12. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci oceny niedostatecznej.
13. Uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny.

14. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.
15. Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.
16. Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50% (mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze) jest niesklasyfikowany.
17. Uczniowie nie mogą przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
18. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
19. W ramach oceniania kształtującego należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań ( do samokontroli) i oceny koleżeńskiej (kontroli wzajemnej). W celu wywołania i wzmocnienia pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.
20. Należy nagradzać uczniów oceną bardzo dobrą i celującą w przypadku reprezentowania szkoły przez ucznia w zawodach sportowych.
21. Uczeń wykazujący się słabszymi możliwościami motorycznymi może ubiegać się o wyższą ocenę z wychowania fizycznego, jeżeli spełnia punkty ujęte w PZO, a przede wszystkim - chęci, zaangażowanie, kultura słowa, – które nie wynikają ze sprawności motorycznej.

#### INDYWIDUALIZACJA NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

Podczas zajęć wychowania fizycznego uwzględnia się rozwojowe potrzeby biologiczno-fizjologiczne, sprawnościowe, psychiczne każdego dziecka.

W tym celu podczas lekcji:

- Dokonuje się podziału ćwiczących na grupy o podobnym poziomie sprawności fizycznej,

- Stosuje się różnorodne metody nauczania,
- Reguluje się natężenie wysiłku i tempo pracy ćwiczących,
- Różnicuje się ochronę i pomoc w grupach o różnej sprawności fizycznej,
- Udziela się indywidualnego instruktażu i omówienia wykonania zadania,
- Indywidualizuje się wysiłek uczniów poprzez dobór ciężarów, długości dystansów, tempa pracy.
- Przygotowuje się uczniów do samokontroli i oceniania poziomu wykonania ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego,
- Realizuje ćwiczenia kształtujące z przyborem i w formie zadaniowej pozwalające na dostosowanie tempa i ilości powtórzeń do osobistych możliwości każdego ucznia,
- Dokonuje wyboru przyboru uwzględniając wiek ucznia, zainteresowania i jego sprawność.
- W procesie edukacyjnym stosuje się odpowiednie sposoby organizacji lekcji np.:
  - a) obwód stacyjny, który umożliwi nauczycielowi regulowanie czasu wykonywania ćwiczenia, lecz ilość powtórzeń w tym czasie ustala się w zależności od swoich możliwości sam ćwiczący;
  - b) realizowanie zajęć sposobem pracy w grupach z ćwiczeniami dodatkowymi. Ćwiczenia dodatkowe można pozostawić uczniom do wyboru w zależności od sprawności fizycznej i zainteresowań.
- Uczniowie z orzeczeniem lekarskim są zwolnieni z wykonywania określonych ćwiczeń np. biegów, skoków itp. Informacje zbierane są na początku roku szkolnego jak i również na bieżąco w ciągu całego roku.

#### WAGI:

- Sprawdzian- waga 3
- Rozgrzewka -waga 2
- Aktywność – waga 1

- Zawody- waga 1
- Zdolności motoryczne – waga 1
- Inne- waga 1

#### ŚREDNIE OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH:

- Ocena niedostateczna:      poniżej 1,60
- Ocena dopuszczająca:      od 1,6 do 2,59
- Ocena dostateczna:        od 2,6 do 3,59
- Ocena dobra:                od 3,6 do 4,59
- Ocena bardzo dobra:       od 4,6 do 5,59
- Ocena celująca:            od 5,6 plus spełnienie kryteriów na ocenę celującą

#### EWALUACJA EFEKTÓW EDUKACYJNYCH NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

W planach nauczania z wychowania fizycznego uwzględniono ewaluację efektów edukacyjnych uczniów w zakresie wiedzy i umiejętności.

Uczniowie po zajęciach będą dokonywać ewaluacji, podsumowania lekcji, samooceny własnych osiągnięć. Oceniani będą plusami, ocenami lub pochwałą słowną.

Szczegółowe efekty osiągnięć uczniów znajdują się w planach nauczania z wychowania fizycznego. Kryterium ocen półrocznych i rocznych zawarte są w Statucie Szkoły.

#### **Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Uczestniczy we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego,
2. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
3. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego jako czynny sportowiec, co

- związane jest regularnym cyklem treningowym,
4. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych,
  5. Reprezentując szkołę zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, bądź międzyszkolnych,
  6. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i poza szkołą,
  7. Jest bardzo zaangażowany w lekcje, wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
  8. Przestrzega regulaminów sportowych, przestrzega zasad BHP, „fair play” dba o bezpieczeństwo własne i innych,
  9. Jest kreatywny podczas zajęć i chętnie pomaga innym uczniom,
  10. Przestrzega higieny osobistej, dba o estetyczny wygląd i prowadzi higieniczny tryb życia,
  11. Zna większość przepisów gier zespołowych oraz poprawnie posługuje się słownictwem sportowym.
  12. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego jako czynny sportowiec, co związane jest regularnym cyklem treningowym,

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowych
2. Wkłada wysiłek w wykonywanie zadań ruchowych oraz umiejętności współdziałania z grupą,
3. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie,
4. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury umiętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
5. Systematycznie doskonalą swoją sprawność w osobistym usprawnianiu,
6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
7. Wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
8. Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd,



9. Jest kulturalny wobec kolegów i nauczyciela, jest koleżeński i chętnie pomaga słabszym,
10. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzega zasad „ fair play”
11. Stara się uczestniczyć w sportowych zajęciach pozalekcyjnych,
12. Zna wiadomości w zakresie poprawnego posługiwania się słownictwem sportowym oraz przepisy większości gier zespołowych

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego
2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi,
3. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
4. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń,
5. Stara się podnosić swoje umiejętności i sprawność fizyczną,
6. Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd,
7. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach,
8. Podporządkowuje się wszystkim poleceniom nauczyciela,
9. Nie zawsze zna wiadomości w zakresie poprawnego posługiwania się słownictwem sportowym, orientuje się w przepisach gier zespołowych.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach sportowych,
2. Dbą o higienę osobistą,
3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzy, którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce,
5. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
7. Myli wiadomości w zakresie poprawnego posługiwania się słownictwem

sportowym i słabo orientuje się w przepisach gier zespołowych.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Opuszcza zajęcia bez usprawiedliwienia często jest nieprzygotowany do lekcji,
2. Obniża się jego sprawność motoryczna,
3. Wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności,
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
5. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
6. Narusza zasady obowiązujące na lekcji,
7. Przystąpił co najmniej dwukrotnie do sprawdzianów umiejętności i wiedzy,
8. Rzadko posługuje się słownictwem sportowym i słabo orientuje się w przepisach gier zespołowych

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Ma nieusprawiedliwione nieobecności lub jest nieprzygotowany do lekcji,
2. Odmawia uczestnictwa lub nie kończy sprawdzianów,
3. Posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
4. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
5. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże, rażące braki w zakresie wychowania fizycznego
6. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
7. Stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne,
8. Nawet przy pomocy nauczyciela, nie umie rozwiązać problemu zadania sprawnościowego,
9. Sporadycznie posługuje się słownictwem sportowym i bardzo słabo orientuje się w przepisach gier zespołowych.

Uczeń raz w semestrze prowadzi rozgrzewkę. Może z niej otrzymać następującą ocenę:

- celującą – w rozgrzewce występują poznane ćwiczenia, ale również pojawiają się nowe zabawy
- bardzo dobrą – występują poznane ćwiczenia, znana już wcześniej zabawa
- dobrą – występują poznane ćwiczenia, brak zabawy
- dostateczną- występuje większość poznanych ćwiczeń , brak zabawy
- dopuszczającą- występuje mało poznanych ćwiczeń , brak zabawy

Aby otrzymać jedną z wyżej wymienionych ocen należy spełnić 80 % jej wymagań.

#### OCENIANIE DLA UCZNIÓW O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH:

Nauczyciel wychowania fizycznego jest zobowiązany, na podstawie pisemnego orzeczenia lub 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 wynikającym z programu nauczania. Wówczas nauczyciel dokonuje oceny poprzez dostosowanie wymagań zawartych w orzeczeniu lub opinii.

Dostosowanie wymagań najczęściej odnosi się do:

- Formułowania jasnych i krótkich poleceń
- Stosowania ćwiczeń naprzemiennych, równoważnych, wyciszających
- Wprowadzania ćwiczeń usprawniających dłonie, palce rąk
- Ustalania dopuszczalnej formy rozładowania napięcia np. określony krzyk, bieg wyznaczoną trasą, rzuty do celu, skakanie po materacach itp.
- Wzmacniania pozytywnego, motywowania (chwalenie na forum klasy, akcentowanie sukcesu ucznia)
- Skupiania uwagi na danej czynności
- Odwracania uwagi ucznia od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań
- Ukierunkowywania nadmierną energią ruchową
- Dawania więcej czasu na opanowanie nowych nawyków ruchowych,

umiejętności

- Wykazywania się dużą cierpliwością
- Powtarzania poleceń w razie potrzeb
- Przypominania obowiązujących zasad

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE Z ELEMENTAMI JĘZYKA FRANCUSKIEGO**

**Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego w klasach dwujęzycznych francuskich jest analogiczne jak w pozostałych klasach.**

Dodatkowo uczniowie zobowiązani są do :

- Poprowadzenia rozgrzewki z elementami j. francuskiego (klasa 7 i 8) Oceny uzyskuje się według następującego schematu:

Rozgrzewka	Ocena
Gra, zabawa, ćwiczenia kondycyjne, wzmacniające i rozciągające poprowadzone w j. francuskim.	Bardzo dobry (5)
Gra, zabawa, ćwiczenia wzmacniające i rozciągające poprowadzone w j. francuskim	Dobry (4)
Gra, zabawa i ćwiczenia rozciągające poprowadzone w j. francuskim	Dostateczny (3)
Gra lub zabawa poprowadzona w j. francuskim	Dopuszczający (2)
Brak słownictwa w j. francuskim	Niedostateczny (1)

- Opracowania kart pracy ze słownictwem z zakresu tematyki sportowej (co miesiąc jedna) – zaliczenie polega na przedstawieniu nauczycielowi uzupełnionych kart pracy zgromadzonych w skoroszycie lub segregatorze (klasa 7)

- Zaliczenia słownictwa z kart pracy – po każdym miesiącu (klasa 8). Oceny uzyskuje się według następującego schematu:

% uzyskany z ustnej odpowiedzi	Ocena
100%	Celujący (6)
99 % - 90 %	Bardzo dobry (5)
89 % - 70%	Dobry (4)
69 % - 50 %	Dostateczny (3)
49 % - 35 %	Dopuszczający (2)
34 % i mniej	Niedostateczny (1)

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE - NAUCZANIE W FORMIE ZDALNEJ**

Nauczyciele wychowania fizycznego prowadzą zajęcia z edukacji prozdrowotnej.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego:

1. przesyła uczniom 1 raz w tygodniu materiały do samodzielnej pracy w warunkach domowych (linki do filmików, pliki z opracowanym zestawem ćwiczeń czy zadaniem do wykonania np.)
2. ocenia jedno zadanie np. zdjęcia, filmy, plakat, prezentację, quiz, itp... (kategoria oceny – nauczanie zdalne)
3. zakłada, że każdy uczeń w domu wykonuje zaproponowane ćwiczenia (jest aktywny)
4. Raz w tygodniu nauczyciel jest online dostępny dla wszystkich uczniów.
4. Wystawia przed zakończeniem półrocza i zakończeniem roku szkolnego ocenę z aktywności uwzględniającą: a) aktywność, jaką uczeń prezentował podczas standardowych lekcji w semestrze i wykonywanie dodatkowych zadań online

5. wystawia ocenę semestralną i końcowo-roczną (w przypadku wydłużenia się przerwy) na podstawie oceny min. 2 ocen cząstkowych.

W klasach dwujęzycznych francuskich dodatkowo:

a) klasa 8 – uczniowie zaliczają 1 raz w miesiącu słownictwo z wysłanych kart pracy podczas indywidualnych video-spotkań po wcześniejszym ustaleniu terminu. (tak jak do tej pory – ocena będzie wystawiana zgodnie z tabelką zawartą w dotychczasowym systemie oceniania)

b) klasa 7 – uczniowie 1 raz w miesiącu odsyłają nauczycielowi na pocztę Office 365 – uzupełnione karty pracy (praca oddana – uczeń otrzymuje „+”; praca nie oddana – uczeń otrzymuje „-“)