**Ocenianie Wewnątrzszkolne  
z Wychowania Fizycznego**

**Szczegółowe wymagania edukacyjne** dotyczące ocen śródrocznych, rocznych i końcowych zostały opracowane zgodnie z rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania oraz treściami podstawy programowej wychowania fizycznego.

Ocena nie ma na celu porównywanie uczniów, nie określa braków w umiejętnościach i wiadomościach, lecz opiniuje to, co uczeń już zdobył i opanował. Głównym jej celem jest mobilizacja do podjęcia wysiłku oraz informacja o poziomie własnej sprawności i osiąganych postępach. Ocena będzie uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości ucznia.

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać 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.**

**Przedmiotem oceny** są następujące właściwości ucznia pogrupowane w obszary:

1. Systematyczność udziału i aktywność ucznia w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Poziom i postęp umiejętności ruchowych.
3. Poziom i przyrost wiadomości dotyczących zastosowania umiejętności w działaniu.

Ad. 1

**Systematyczność udziału i aktywność ucznia w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

Ocenianiu podlegają:

* Wskaźnik wysiłku (aktywności) ucznia:

- aktywny udział w lekcjach WF (systematyczność) w usprawnianiu,

- udział w zajęciach pozalekcyjnych (systematyczność udziału, zaświadczenie z klubu sportowego lub od trenera), zawodach sportowych,

- aktywność w czasie lekcji WF,

- wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki lub fragmentów lekcji, sędziowanie, pomoc w organizacji turniejów, itp.),

- wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie pozalekcyjnych zajęć WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki lub fragmentów lekcji, sędziowanie, pomoc w organizacji turniejów sportowych),

- wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz WF (strony www, gazetki, konkursy itp.).

* Postawa – punktualność, przygotowanie do zajęć: strój sportowy (koszulka, spodenki, skarpetki), **zmienne** obuwie sportowe (czyste!), ręcznik i mydło – do utrzymania higieny ciała po zajęciach, sprawne wykonywanie poleceń nauczyciela.

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Kierowanie się wskazaniami „Kodeksu czystej gry” (Fair play), w szczególności szacunku dla współćwiczącego, podporządkowanie się obowiązującym regułom i decyzjom sędziego.

* Systematyczność udziału w zajęciach – ocena stawiana przez nauczyciela po określonym czasie (miesiąc, 2 miesiące, itp.) wyrażona w skali szkolnej na podstawie ilości lekcji, w których uczeń brał aktywny udział, w stosunku do ilości lekcji odbytych w w/w odcinku czasowym.

Oceny systematyczności udziału w lekcjach:

**6** – otrzymuje uczeń, który brał czynny udział w 96%-100% zajęć lekcyjnych WF

**5** –otrzymuje uczeń, który brał czynny udział w 86%-95% zajęć lekcyjnych WF

**4** –otrzymuje uczeń, który brał czynny udział w 71%-85% zajęć lekcyjnych WF

**3** – otrzymuje uczeń, który brał czynny udział w 50%-70% zajęć lekcyjnych WF

**2** – otrzymuje uczeń, który brał czynny udział w 34%-49% zajęć lekcyjnych WF

**Uwagi:**

* Uczeń, aby uzyskać zwolnienie całościowe lub częściowe z WF, powinien przedstawić Dyrektorowi Szkoły zaświadczenie lekarskie z podaniem od rodzica lub opiekuna prawnego.
* Nieobecność spowodowana zawodami sportowymi lub innymi konkursami szkolnymi i pozaszkolnymi traktowana jest jako uczestnictwo w zajęciach po uprzednim poinformowaniu nauczyciela WF (w przypadku imprez nie związanych ze Szkołą na piśmie od rodziców lub organizatora).
* Lekcje, na których uczeń był nieobecny lub nie ćwiczył, usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów prawnych nie obniżają oceny (uczeń ma obowiązek poinformować nauczyciela o tym, że nieobecności są usprawiedliwione, w przypadku często powtarzających się nieobecności lub lekcji „niećwiczących” usprawiedliwionych ustala się kryteria oceny indywidualnie dla ucznia).
* Jeżeli uczeń nie wykonuje wszystkich ćwiczeń, unika ich, nie ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, otrzymuje za daną lekcję „minus”, co obniża jego ocenę za systematyczny udział w zajęciach.

Ad. 2

**Poziom i postęp umiejętności ruchowych.**

Umiejętności ruchowe będą ocenianie na bieżąco w cyklu zajęć obejmujących nauczanie i doskonalenie poszczególnych technik i dyscyplin ujętych w programie.

Akcentowane będzie wykorzystanie umiejętności w praktyce.

Ze względu na indywidualny potencjał uczniów, wysokie oceny otrzymują również uczniowie, którzy wykazują postęp umiejętności, nawet jeśli nie osiągają wysokiego poziomu.

Ocenie podlegają:

* Poziom i postęp w opanowaniu umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
* Dokładność wykonania ćwiczenia.
* Umiejętności w zakresie opanowania technik i taktyk sportowych oraz rekreacyjnych. Wykorzystanie ich w praktyce.
* Umiejętność dokonywanie samooceny poszczególnych parametrów własnej sprawności na podstawie osiągniętych i zapisanych pomiarów.
* Umiejętność doboru i przygotowania zestawu ćwiczeń oraz poprowadzenia ich w ramach rozgrzewki i poprawy własnej sprawności fizycznej.
* Umiejętność wykazania swoich mocnych i słabych stron, a także ocena reakcji układu krążenia na wysiłek fizyczny. Znajomość zmian adaptacyjnych po regularnych ćwiczeniach.
* Dokonanie samooceny sprawności fizycznej. Narzędziem jakim uczniowie będą się posługiwać to „Karta sprawności i rozwoju fizycznego”, „Test YMCA”, „EUROFIT”, „BIP TEST” itp. (do wyboru dla całego zespołu klasowego).
* Trening zdrowotny.
* Sporty całego życia i wypoczynek.
* Sport.
* Taniec.

**Kryteria oceniania:**

**6 –** otrzymuje uczeń, który na podstawie obserwacji nauczyciela wykazał się bardzo wysokim poziomem i przyrostem umiejętności podczas zajęć lekcyjnych.

**5 –** otrzymuje uczeń, który wykazał się wysokim poziomem i przyrostem umiejętności podczas lekcji.

**4** – otrzymuje uczeń, który nabył większość umiejętności i wykazał się przyrostem umiejętności.

**3** – otrzymuje uczeń, który nie wykazał się przyswojeniem umiejętności, ale starał się je zdobyć, jego postęp w rozwoju umiejętności jest niesatysfakcjonujący.

**2 –** otrzymuje uczeń, który nie nabył nowych umiejętności, nie doskonalił ich, ale brał udział czynny w zajęciach i wykazywał minimum zaangażowania.

Ad. 3

**Poziom i przyrost wiadomości dotyczących zastosowania umiejętności w działaniu.**

Opanowanie podstawowej wiedzy na temat własnego ciała i różnych dyscyplin sportowych oraz rekreacyjnych to jeden z warunków samodzielnej aktywności, rozwijania sprawności fizycznej i troski o zdrowie.

Ocenie podlegają:

* Wiedza z zakresu:

- edukacji zdrowotnej,

- bezpiecznej aktywności fizycznej,

- związków zdrowia ze sprawnością fizyczną,

- przepisów i regulaminów sportowych,

- technik i taktyk dyscyplin sportowych oraz rekreacyjnych wynikających z programu nauczania,

- poprawnej terminologii w określaniu pozycji wyjściowych, nazw przyborów i przyrządów oraz ćwiczeń stosowanych podczas zajęć,

- sposobów dokonywania samokontroli i samooceny sprawności fizycznej,

- umiejętności dokonywania pomiarów, interpretacji i zapisu wyników,

- umiejętności z zakresu wychowania fizycznego w różnych przejawach aktywności ruchowej,

- rozumienia pojęć i doboru podstawowych ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne człowieka,

- czystości i higieny osobistej,

- historii igrzysk olimpijskich, aktualności sportowych.

Wiadomości będą oceniane na bieżąco na podstawie odpowiedzi ustnej, krzyżówek, prac pisemnych, projektów, materiałów do gazetki szkolnej, prezentacji multimedialnych. Akcentujemy wykorzystanie wiedzy w praktyce.

**Kryteria oceniania:**

**6** – otrzymuje uczeń, który na podstawie obserwacji nauczyciela i wyników swojej działalności wykazuje przyswojenie wiadomości wymaganych przez program nauczania.

**5** – otrzymuje uczeń, który podjął się wykonania prawie wszystkich przewidzianych zadań (nie wykonał jednego) i wykazał się przyswojeniem wiadomości na wysokim poziomie.

**4 –** otrzymuje uczeń, który podjął się wykonania większości zadań i nastąpił przyrost posiadanej przez niego wiedzy.

**3** – otrzymuje uczeń, który większości zadań nie wykonał, ale wykazuje posiadanie elementarnej wiedzy z WF

**2 –** otrzymuje uczeń, który wykonał choćby jedno zadanie, wykazywał minimalną chęć zdobycia nowej wiedzy.

**Metody i narzędzia oceny**: obserwacja, rozmowa, dyskusja, wykonane zadania.

**Uwagi:**

* + Uczeń, jeśli chce uzyskać ocenę wyższą, może podjąć dodatkową aktywność w ramach godzin pozalekcyjnych lub po konsultacji z nauczycielem podejmuje się zadań dodatkowych.
  + W przypadku ciągłej dłuższej usprawiedliwionej nieobecności ucznia w szkole lub zwolnienia z ćwiczeń, szczegółowe kryteria oceny ustala się indywidualnie dla ucznia.

**UWAGI KOŃCOWE:**

1. Ocena śródroczna, roczna lub końcowa jest średnią ważoną ocen:

* Zaangażowanie - systematyczność udziału i aktywność ucznia w zajęciach (Z) – waga 3
* Poziom i postęp umiejętności ruchowych (U) – waga 1 (rozgrzewka – waga 2)
* Poziom i postęp wiadomości z zakresu kultury fizycznej i prozdrowotnego stylu życia (W) – waga 1

Ocena klasyfikacyjna = (3Z + U + W) / 5