

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA  
UCZNIÓW  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
w Gimnazjum im. Ignacego Łukasiewicza  
w Świerzowej Polskiej**

## **I. Cele kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym:**

- przygotowanie ucznia do cało życiowej aktywności ruchowej i czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej,
- wyrobienie w uczniu trwałych nawyków higieniczno – zdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności działania na rzecz zdrowia rozumianego w aspekcie sfer wzajemnie się przenikających: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej,
- zrozumienie przez uczniów powodów i sensu starań o ciało, sprawność fizyczną, zdrowie, urodę,
- wdrażanie uczniów do autoedukacyjnej aktywności w celu wyrównania niedoborów sprawności fizycznej,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, użytecznej, sportowej, rekreacyjno -hedonistycznej,
- wyrobienie prawidłowej i pożądanej postawy, zręczności i estetyki ruchu,
- stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów,
- udostępnianie uczniom zasobu wiadomości na temat charakteru związków między ciałem człowieka z jednej strony, a zdrowym stylem życia, zapobiegania chorobom i racjonalnie prowadzonej gimnastyki z drugiej,
- zapoznanie uczniów z problemem stosowania niedozwolonych środków w sporcie i aktywności ruchowej,
- wdrażanie ucznia do systematycznej samokontroli i samooceny,
- rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji,
- rozwijanie odpowiedzialności za siebie i innych, samodzielności i samodyscypliny
- doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej,
- pogłębianie wiedzy i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy,
- poznanie zasad kulturalnego kibicowania i dopingowania swoich faworytów.

## **II. Cele oceniania z wychowania fizycznego:**

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
- 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,
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

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

- indywidualizacji,
- obiektywizmu,
- jawności,
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej

## **IV. Przy klasyfikacji ucznia z wychowania fizycznego ocenie podlega:**

### 1. Stopień opanowania materiału programowego

- postępy w usprawnianiu, (waga oceny – 1)
- wiadomości o wychowaniu fizycznym i zdrowiu,
- umiejętności ruchowe i sprawność motoryczna,

2. Postawa wobec przedmiotu (wysiłek), (waga oceny – 2)

- zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach,

- frekwencja,

- właściwe przygotowanie do zajęć,

- rozwój społeczny.

3. Frekwencja na zajęciach dodatkowych wychowania fizycznego

4. Działalność sportowa pozalekcyjna, (waga oceny – 2)

## **V. Ocena śródroczna i roczna.**

Odrębnie ocenia się dwa różne zakresy kompetencji: sprawność fizyczną i umiejętności a więc wykonanie – wynik (waga oceny – 1) oraz zaangażowanie ucznia – wysiłek. (waga oceny – 2) Na ocenę śródroczną i roczną nauczyciel wystawia średnią z obu ocen zgodnie z rozporządzeniem szczególny nacisk kładąc na wysiłek ucznia niż kompetencje ruchowe.

**Wykonanie - wynik** = umiejętności ruchowe i poziom sprawności motorycznej (waga oceny – 1)

**Wysiłek** = frekwencja, przygotowanie do zajęć, zaangażowanie i postawa społeczna, działalność pozalekcyjna. (waga oceny – 2)

## **VI. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego:**

1. Zadania kontrolno - oceniające:

ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej (waga oceny – 1)

a. technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi

b. skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość)

c. 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.

**A.** w przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej

**B.** 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 i rodzicom na początku roku szkolnego.

## 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. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania obuwia sportowego zmiennego.

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). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych. W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 1 miesiąca, konieczne jest uzyskanie zgody - administracyjnej decyzji Dyrektora Gimnazjum - na podstawie

wniosku rodziców i załączonego zwolnienia lekarskiego.

Dopuszcza się także zwolnienie ucznia przez dyrektora szkoły z określonych ćwiczeń fizycznych w ramach zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od tego czy samopoczucie uczennicy jest na tyle dobre, że może niektóre elementy ćwiczeń wykonywać czy nie.

Ocena cząstkowa za frekwencję na zajęciach wystawiana jest na koniec semestru i obliczana jest wg skali: (waga oceny – 2)

Stopień	ilość obecności na zajęciach wychowania fizycznego w %
6 – wybitny	100%
5	89% - 99%
4	76% - 88%
3	63% - 75%
2	50% - 62%
Nieklasyfikacja	poniżej 50%

### 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,
- obuwiu do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe obuwiu jest sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa i jasnego koloru

Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo strój należy zmienić po zajęciach.

Dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 2 razy w okresie:  
Za każdy kolejny brak stroju wystawiana jest ocena niedostateczna.

#### 4. Zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości. (waga oceny – 2)

##### 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
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- prowadzi ćwiczenia kształtujące
- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasadę „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

Każdy z wymienionych elementów oceniany jest poprzez wystawienie plusa (pozytywne) bądź minusa (negatywne). Suma uzyskanych plusów po 10 spotkaniach lekcyjnych stanowi kryterium do wystawienia oceny cząstkowej z aktywności. Ocena cząstkowa za aktywność wpisywana jest systematycznie do dziennika lekcyjnego.

stopień	suma uzyskanych plusów z aktywności
6 - wybitny	7 +++++++ bez jakiegokolwiek minusa
5	5 +++++ bez jakiegokolwiek minusa
4	4 +++++
3	3 +++
2	2 ++
1	gdy występuje przewaga minusów

Każdy zdobyty plus niweluje minus.

### **5. Działalność sportowa pozalekcyjna. (waga oceny – 2)**

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna 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.

Wszelkie informacje dotyczące aktywności (+ i -), przygotowania ucznia do zajęć, wyniki testów sprawnościowych, zawarte są w prowadzonej przez nauczyciela wychowania fizycznego dokumentacji. W przypadku nagminnego nieprzygotowania ucznia do zajęć, niskiej frekwencji, niezaliczenia zadań kontrolno- ocenających, nauczyciel informuje o danym fakcie wpisując odpowiednią adnotację w dzienniku lekcyjnym danej klasy w dziale „notatki”.



## **VII. Osiągnięcia ucznia kończącego gimnazjum. Uczeń:**

- dba o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, zna zasady higieny osobistej i hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku,
- 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,
- zna sposoby samoochrony i ochrony przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń
- opanował umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu,
- potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych
- zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich,
- dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi im się przeciwstawić,
- wie jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- zna największe sławy poszczególnych dyscyplin sportowych, w tym osiągnięcia polskich sportowców,
- przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji także w życiu codziennym,
- zna zasady współdziałania zespołowego,
- wie jak zachować się kibicując na zawodach sportowych,
- wie jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek.

## **VIII. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

### **Ocena celująca – wybitna. Uczeń:**

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,

- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią, jest to działalność systematyczna,
- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 100% obecności,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego

**Ocena bardzo dobra. Uczeń:**

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny cząstkowe bardzo dobre),
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 99% obecności,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),
- całkowicie opanował materiał programowy.
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

**Ocena dobra. Uczeń:**

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 76% - 85% obecności.

- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

#### **Ocena dostateczna. Uczeń:**

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dostateczne),
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% obecności,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

#### **Ocena dopuszczająca. Uczeń:**

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

#### **Ocena niedostateczna. Uczeń:**

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny cząstkowe niedostateczne),
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż dwa razy w semestrze,
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,

- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.
- nie bierze udziału w zajęciach fakultatywnych.