

**OCENIANIE, WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE  
NA POSZCZEGÓLNE OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE  
Wiesław Perucki, Joanna Lichoń, Jadwiga Bargiel - Sedlaczek**

Przy ocenianiu brane są pod uwagę następujące kryteria:

- 1. systematyczny udział**
- 2. aktywność**
- 3. postęp sprawności fizycznej**
- 4. postawa, wiedza i osiągnięcia**
- 5. reprezentowanie szkoły**
- 6. dodatkowa aktywność fizyczna**

Oceny z wychowania fizycznego:

- na koniec okresu ocena za systematyczny udział (2 oceny w ciągu roku)
- aktywność (2 oceny w środku roku)
- lekkoatletyka ( biegi, konkurencje techniczne, test Coopera)
- zespołowe gry sportowe
- gimnastyka
- test sprawności fizycznej
- oceny za zawody
- ocena za dodatkową aktywność fizyczną

Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest na podstawie ocen cząstkowych uzyskanych w trakcie roku szkolnego.

### **SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ**

Ocena za systematyczny udział wystawiana jest na koniec okresu, w którym odbywały się zajęcia wychowania fizycznego, wg następującej skali:

- celujący(6)* – uczestnictwo 100%
- bardzo dobry (5)* – uczestnictwo w zakresie 85%-99%
- dobry (4)* – uczestnictwo w zakresie 75%- 84%
- dostateczny (3)* – uczestnictwo w zakresie 61%- 74%
- dopuszczający (2)* – uczestnictwo w zakresie 51%- 60%
- niedostateczny (1)* – uczestnictwo poniżej 50%

### **Uwagi:**

Na ocenę nie wpływa brak aktywnego udziału w lekcji z powodu :

- nieobecności, jeżeli uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (olimpiady, konkursy, wycieczki, zawody, występy itp.)

- szczególnych przypadków losowych.

## **AKTYWNOŚĆ**

Aktywność na zajęciach podlega systematycznej ocenie wystawianej na koniec okresu i obejmuje:

- wykonanie ćwiczeń i zadań
- inwencję twórczą
- zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach i współdziałanie w ich organizacji
- zdyscyplinowanie
- stosowanie podstawowych nawyków higienicznych
- znajomość podstawowych terminów i rodzajów ćwiczeń

Zaangażowanie w przebieg lekcji wyraża się przez aktywny udział we wszystkich działaniach i zadaniach realizowanych w czasie zajęć oraz związanych z ich organizacją ( w tym także przygotowanie i odniesienie potrzebnego sprzętu sportowego, przyborów i przyrządów). Wykonywaniem ćwiczeń w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości. Inwencją twórczą. Wykorzystaniem zdobytej wiedzy i umiejętności w praktycznym działaniu. Udziałem w formach współzawodnictwa, rywalizacji i rozgrywek sportowych zastosowanych podczas zajęć. Stosowaniem przyjętych zasad, przepisów i regulaminów. Zdyscyplinowaniem.

Wyżej wymienionych warunków nie spełnia uczeń, który opuszcza lekcje (brak systematyczności). Jest nieprzygotowany do zajęć (zgłasza brak stroju). Nie bierze czynnego udziału w lekcji i jej organizacji.

Wykonuje ćwiczenia poniżej swoich możliwości, w sposób niedbały lub zagrażający bezpieczeństwu swojemu bądź innych ćwiczących. Odmawia wykonania ćwiczeń lub zadań bez podjęcia próby i wyjaśnienia lub usprawiedliwienia. Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę nauczyciela oraz współćwiczących. Łamie lub nie stosuje przyjętych zasad, przepisów lub regulaminów. Wykazuje lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.

## **POSTĘP SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :**

W ciągu semestru uczeń otrzymuje oceny z postępu sprawności fizycznej z:

- LA ( biegi, konkurencje techniczne, Cooper)
- ZGS
- gimnastyki
- testu sprawności fizycznej

O rodzaju, typie i ilości prób w ciągu okresu decyduje nauczyciel adekwatnie do swojego planu nauczania i realizowanego materiału. Ocena za postęp sprawności ma wpływ na podniesienie oceny.

## **POSTAWA, WIEDZA I OSIĄGNIĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ**

Nauczyciel może sprawdzić wiedzę ucznia z zakresu kultury fizycznej, sportu i edukacji prozdrowotnej w wybranej przez siebie formie: pisemnej lub pytań bezpośrednich, prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji, sędziowanie.

W powyższym kryterium ocenie podlega szeroko pojęta wiedza z zakresu kultury fizycznej, historii sportu i ruchu olimpijskiego, promowanie zdrowego stylu życia, własna postawa i nawyki z zakresu aktywności i rekreacji sportowej, a także znaczące osiągnięcia jako sportowiec, sędzia czy działacz.

## **REPREZENTOWANIE SZKOŁY**

Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje dodatkowe oceny częściowe, zależne od rangi imprezy i osiągniętego rezultatu.

## **DODATKOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Uczeń który bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych otrzymuje raz w okresie ocenę częściową odpowiednią do zaangażowania w tych zajęciach: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.

Uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych otrzymuje ocenę bieżącą odpowiednią do zaangażowania i efektów: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.

Uczeń trenujący lub podejmujący aktywność fizyczną w klubie, sekcji lub innej organizacji, po udokumentowaniu (przedstawienie stosownych zaświadczeń, dyplomów, sprawozdań, notatek prasowych itp.) otrzymuje ocenę odpowiednią do zaangażowania i efektów: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY  
ŚRÓDROCZNE I ROCZNE  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Ocenę celującą** może otrzymać uczeń, którego oceny cząstkowe kwalifikują go do uzyskania minimum oceny bardzo dobrej i dodatkowo posiada osiągnięcia w zawodach sportowych minimum na szczeblu powiatu.

**OCENA CELUJĄCA**

Uczeń:

- Potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne używając prawidłowej terminologii, uzasadnia swój wybór
- Posiada dużą znajomość zasad i gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastyki itp. Nie popełnia błędów technicznych, ma właściwe tempo, ruchy są płynne i staranne, ćwiczenia wykonane zgodnie z przepisami. Stosuje wymagane pozycje (wyjściową i końcową)
- Systematycznie rozwija umiejętności z zakresu gier sportowych, konkurencji LA, gimnastyki
- Systematycznie poprawiać swoją sprawność
- Jest przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego
- Aktywnie uczestniczyć w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- Posiada osiągnięcia w zawodach sportowych minimum na szczeblu powiatu
- Jest wzorem do naśladowania dla swoich kolegów na zajęciach sportowych w szkole i poza nią

**OCENA BARDZO DOBRA**

Uczeń:

- Potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz sposób rzeczowy uzasadnić swój wybór
- Wykonuje ćwiczenia prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje wymagane pozycje, wszystkie ruchy są staranne
- Wykazywać znajomość zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastyki itp.
- Zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie nauczania
- Posiadać duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystywać je w praktycznym działaniu
- Systematycznie doskonalić swoją sprawność motoryczną
- Jest przygotowany i angażuje się w zajęcia
- Swym stosunkiem do wychowania fizycznego nie powinien budzić najmniejszych zastrzeżeń

## **OCENA DOBRA**

Uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu wymaganych pozycji, wszystkie ruchy są poprawne
- Potrafi w sposób prawidłowy wybrać i wykonać kilka ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne oraz potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór
- Utrzymuje sprawność motoryczną na poziomie zbliżonym do wyników diagnozy wstępnej
- Podejmuje wysiłek i starania w opanowanie umiejętności z zakresu gier sportowych, konkurencji LA, gimnastyki
- Orientuje się w zasadach i przepisach gier sportowych, konkurencji LA
- Wykazywać osiągnięcia w rozwoju sprawności motorycznej, umiejętności sportowych stosownie do możliwości
- Jest często przygotowany do zajęć i się w nie angażuje
- Jest zdyscyplinowany, koleżeński, wykonuje polecenia nauczyciela

## **OCENA DOSTATECZNA**

Uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia z błędami w technice, estetyce, tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje wymaganych pozycji, postaw. Ruchy są poprawne lecz nie staranne
- Potrafi wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne (występują błędy w zakresie terminologii). Uczeń nie zawsze potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór
- Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną mimo takich predyspozycji
- Mało stara się aby opanować umiejętności gier sportowych, gimnastyki, konkurencji LA
- Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych, gimnastyki, konkurencji LA
- Zdarza mu się być nie przygotowanym do zajęć lub wykazywać małe zaangażowanie
- Przejawia pewne braki w postawie i stosunku do kultury fizycznej, nie zawsze stosuje się do zaleceń nauczyciela

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Uczeń:

- Potrafi samodzielnie wybrać co najmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne zdolności motoryczne, występują błędy w zakresie terminologii, wykonaniu. Nie umie samodzielnie uzasadnić swojego wyboru, jednak potrafi to zrobić z pomocą nauczyciela
- Podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z asekuracją nauczyciela. Ruch jest uproszczony

- Nie podejmuje wysiłku w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych, gimnastyki, konkurencji LA
- Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych, gimnastyki konkurencji LA
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu
- Na zajęciach wychowania fizycznego ma niechętny stosunek do ćwiczeń

### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Uczeń:

- Nie potrafi wykonać podstawowych ćwiczeń, nie zna terminologii, postaw
- Nie pracuje nad podniesieniem sprawności motorycznej
- Nie opanował wymaganych umiejętności w zakresie gier zespołach, gimnastyki, konkurencji LA
- Nie zna podstawowych zasad gier zespołach, gimnastyki, konkurencji LA
- Jest nieprzygotowany do zajęć i wykazuje brak zaangażowania
- Nie wykonuje, ignoruje polecenia nauczyciela
- Nie podejmuje prób wykonania ćwiczenia