**OCENIANIE – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim 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 jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”.**

**Stopień z wychowania fizycznego zawiera informacje dotyczące:**

* **„chęci”**, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej i wysiłku wkładanego w wywiązanie się z zadań,
* **„postępu”**, czyli osiągniętych zmian w stosunku o diagnozy wstępnej zgodnie z indywidualnymi umiejętnościami i predyspozycjami,
* **„postawy”**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, nauczyciela, sędziego, przedmiotu,
* **„rezultatu”**, czyli wyniku uzyskanego w sportach i dokładności wykonywania zadań oraz ćwiczeń

**Kryteria oceniania - PSO zgodny z WSO:**

**OCENA CELUJĄCA:**

* Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb (5)
* Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczna
* Zajmuje punktowe miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, posiada klasę sportową.

**OCENA BARDZO DOBRA:**

* Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
* Jest bardzo sprawny fizycznie
* Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, dokładnie zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
* Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
* Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu
* Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego, nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
* Bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna

**OCENA DOBRA:**

* Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy
* Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
* Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
* Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
* Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie
* Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń
* Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych

**OCENA DOSTATECZNA:**

* Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
* Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
* Ćwiczenia wykonuje niepewnie w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
* Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym
* W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej sa znaczne luki a tych, które ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce
* Wykazuje małe postępy w usprawnieniu
* Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego w postawie i stosunku do kultury fizycznej

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA:**

* Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki
* Jest mało sprawny fizycznie
* Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
* Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
* Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu
* N zajęciach w-f przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

**OCENA NIEDOSTATECZNA:**

* Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program
* Posiada bardzo niską sprawność motoryczną
* Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami
* Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej
* Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu
* Na zajęciach wf wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego

**Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności:**

* zadania kontrolno – oceniające
* testy sprawnościowe
* wypowiedzi ustne ( wiadomości )
* znajomość przepisów gier i zabaw
* poprawność wykonania zadania ruchowego
* indywidualny postęp
* aktywność na lekcji

**Uczeń może podnieść swoją ocenę semestralną lub końcową o jeden stopień w przypadku gdy*:***

* uczestniczy systematycznie w zajęciach pozalekcyjnych
* reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych
* podnosi swoją sprawność na zorganizowanych zajęciach pozaszkolnych
* współorganizuje sportowe imprezy międzyklasowe, szkolne i międzyszkolne

**Na ocenę semestralną i końcowo roczną składają się oceny cząstkowe uzyskane w następujących działach:**

* Umiejętność
* Motoryka
* Kryteria dodatkowe
* Wiadomości

**Umiejętności:**Uczeń otrzymuje ocenę za technikę (estetykę, płynność ruchu) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi. Ocena z techniki dotyczy:

* gimnastyki
* gier sportowych
* lekkiej atletyki
* pływania

**Motoryka:**

W okresie jesiennym oraz letnim dokonuje się:

a) sprawdzianów z (do wyboru):

* biegu terenowego,
* biegu krótkiego 60 m, 100 m,
* biegu średniego 300 m
* biegu długiego 600 m. 800 m (dz.), 1000 m (chł.),
* skoku w dal,
* skok wzwyż,
* rzutu piłką lekarską 2 i 3 kg w tył ponad głową,
* rzut piłeczką palantową,

b) diagnozy i samooceny sprawności fizycznej wybranym przez nauczyciela testem sprawności fizycznej.

**Kryteria dodatkowe:**

Składają się z czterech elementów:

1. Ocena za aktywność na lekcji w tym ocena za wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu m.in. noszenie stroju sportowego (w ciągu semestru uczeń może trzy razy zgłosić brak stroju). Za dodatkowe przygotowanie się do lekcji, aktywność i zaangażowanie w przebiegu zajęć, uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków zamienianych jest w ocenę cząstkową bardzo dobrą. Pięć „-„ skutkuje oceną niedostateczną.
2. Ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
3. Ocena za udział w zawodach sportowych (reprezentowanie szkoły).
4. Ocena za przygotowanie referatów, prezentacji, materiałów do gazetki szkolnej, gabloty tematycznej, plakatów, dyplomów, przyborów do ćwiczeń itp.
5. Ocena za pomoc w przygotowywaniu boiska szkolnego do zajęć i zawodów szkolnych.

**Wiadomości** – wykazanie się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin i gier sportowych uprawianych w szkole w ramach programu wychowania fizycznego.

**W dziale motoryka i umiejętności ocena jest wystawiana zgodnie z aktualnym rozwojem ruchowym ucznia (oceniamy indywidualny postęp i wkład pracy).**

**Ocenianie na zajęciach do wyboru realizowanych zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 12 sierpnia 2009 roku odbywa się według tych samych działów z wyłączeniem motoryki, a zakres ocenianych elementów ogranicza się do realizowanych na tych zajęciach treści nauczania.**