

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **CELE ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **Celem wychowania fizycznego jest:**

- troska o zdrowie i zapewnienie prawidłowego rozwoju fizycznego młodzieży oraz kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej,
- osiągnięcie możliwie najwyższego poziomu wydolności fizycznej, sprawności motorycznej i umiejętności jej samodoskonalenia,
- opanowanie wiadomości oraz umiejętności z różnych dyscyplin sportowych objętych programem w stopniu umożliwiającym samodzielne stosowanie ich w formie aktywności rekreacyjnej i sportowej służącej zdrowiu,
- stosowanie w praktyce zasad higieny pracy i wypoczynku,
- opanowanie umiejętności współpracy i współdziałania w zespole,
- osiągnięcie gotowości do ciągłego uczestnictwa w wybranych formach ruchu zgodnych z indywidualnymi potrzebami, predyspozycjami i zainteresowaniami.

## **OCENIANIE**

### **Przedmiotem oceny jest:**

- systematyczność udziału w zajęciach (frekwencja).
- wysiłek i aktywność na zajęciach wychowania fizycznego,
- stopień opanowania poszczególnych umiejętności i wiadomości,
- schludny i zadbane wygląd ucznia podczas zajęć wychowania fizycznego.

## **WYMAGANIA NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH**

### **Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:**

1. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie.
2. Zaliczył wszystkie sprawdziany w semestrze na ocenę co najmniej bardzo dobrą.
3. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
4. Czynnie uczestniczy w szkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych lub pozaszkolnych /lokalnych/ o charakterze sportowo-rekreacyjnym.
5. Bierze udział w międzyszkolnych zawodach i olimpiadach sportowych.
6. Opanował umiejętności i wiadomości na poziomie celującym.

**Ocenę bardzo dobrą** może otrzymać uczeń , który:

1. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
2. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć.
3. Samodzielnie podnosi swoją sprawność fizyczną oraz aktywnie spędza czas wolny od nauki.
4. Opanował umiejętności i wiadomości na poziomie bardzo dobrym.

**Ocenę dobrą** może otrzymać uczeń , który :

1. Aktywnie uczestniczy w zajęciach, bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków .
2. Prowadzi higieniczny tryb życia.
3. Osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości.
4. Opanował umiejętności i wiadomości na poziomie dobrym.

**Ocenę dostateczną** może otrzymać uczeń , który:

1. Wywiązuje się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, osiąga przynajmniej minimalny postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości.
2. Opanował umiejętności i wiadomości na poziomie dostatecznym.

**Ocenę dopuszczającą** może otrzymać uczeń, który:

1. Uczestniczy w zajęciach i wywiązuje się z powierzonych obowiązków.
2. Opanował umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym.
3. Uczestniczył w ponad 50 % przeprowadzonych zajęć.

**Ocenę niedostateczną** może otrzymać uczeń, który:

1. Który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.
2. Prowadzi niehigieniczny tryb życia.
3. Nie opanował umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym.
4. Nie uczestniczył w 50 % przeprowadzonych zajęć.

**Uczeń jest nieklasyfikowany z wychowania fizycznego, jeśli był nieobecny lub nie wziął aktywnego udziału w ponad 50% przeprowadzonych zajęć i nie posiada ocen cząstkowych.**

# **SPOSOBY I FORMY SPRAWDZANIA WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI**

## **1. Ocena za frekwencję na zajęciach wychowania fizycznego**

Za systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych uczeń otrzymuje za każdy miesiąc kalendarzowy ocenę cząstkową dobrą lub wyższą, natomiast za nieusprawiedliwione opuszczanie lekcji i/lub nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju) uczeń otrzymuje za każdy miesiąc kalendarzowy ocenę cząstkową dobrą lub niższą.

| <b>OCENA<br/>MIESIĘCZNA</b> | <b>SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH,<br/>ZWOLNIENIA Z ĆWICZEŃ<br/>LUB NIEOBECNOŚCI USPRAWIEDLIWIONE</b> | <b>SUMA BRAKU STROJU I/LUB<br/>NIEOBECNOŚCI<br/>NIEUSPRAWIEDLIWIONYCH</b> |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>celująca</b>             | 100% udziału w lekcjach                                                                                | -                                                                         |
| <b>bardzo dobra</b>         | 1-3 godziny usprawiedliwione i/lub zwolnienia z ćwiczeń                                                | -                                                                         |
| <b>dobra</b>                | 4-5 godzin usprawiedliwionych i/lub zwolnień z ćwiczeń                                                 | 1                                                                         |
| <b>dostateczna</b>          |                                                                                                        | 2                                                                         |
| <b>dopuszczająca</b>        |                                                                                                        | 3                                                                         |
| <b>niedostateczna</b>       |                                                                                                        | 4 i więcej                                                                |

**Trzykrotne spóźnienie ucznia na lekcję skutkuje obniżeniem oceny o jeden stopień.**

## **2. Ocena za aktywność, wysiłek i zaangażowanie w przebieg zajęć wychowania fizycznego**

Za szczególną aktywność, wysiłek i zaangażowanie podczas zajęć uczeń może uzyskać za daną lekcję ocenę cząstkową bardzo dobrą lub celującą.

Za lekceważący stosunek do zajęć lub ostentacyjny brak zaangażowania podczas lekcji uczeń może otrzymać ocenę cząstkową niedostateczną.

Na koniec każdego semestru uczeń może otrzymać ocenę cząstkową - adekwatną do aktywności, wysiłku i zaangażowania (lub ich braku) na zajęciach wychowania fizycznego w całym semestrze.

### **3. Ocena za postępowanie i umiejętności oraz za wiadomości ucznia**

Za przystąpienie do zapowiedzianych lub bieżących testów (sprawdzianów) sprawności, umiejętności lub wiadomości uczeń otrzymuje ocenę pozytywną, natomiast nieprzystąpienie - skutkuje oceną niedostateczną.

### **4. Ocena za udział w sportowych zawodach międzyszkolnych**

Za udział w zawodach uczeń otrzymuje każdorazowo ocenę cząstkową celującą.

### **5. Ocena za zaangażowanie w życie sportowe szkoły**

Za pomoc w organizacji lub udział w szkolnych imprezach o charakterze sportowo-rekreacyjnym uczeń otrzymuje każdorazowo ocenę cząstkową celującą.

### **6. Ocena za semestralny udział w zajęciach wychowania fizycznego**

Na koniec każdego semestru uczeń otrzymuje ocenę cząstkową za udział w lekcjach wychowania fizycznego (zgodnie z poniższą tabelą).

| <b>OCENA<br/>SEMESTRALNA<br/>(ROCZNA)</b> | <b>UDZIAŁ W ZAJĘCIACH W CAŁYM SEMESTRZE</b> |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>celująca</b>                           | powyżej 95% obecności                       |
| <b>bardzo dobra</b>                       | od 90% do 95% obecności                     |
| <b>dobra</b>                              | od 80% do 89% obecności                     |
| <b>dostateczna</b>                        | od 70% do 79% obecności                     |
| <b>dopuszczająca</b>                      | od 60% do 69% obecności                     |
| <b>niedostateczna</b>                     | poniżej 60% obecności                       |

## WARUNKI I TRYB POPRAWIANIA I PODWYŻSZANIA OCEN BIEŻĄCYCH ORAZ OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ

Uczeń może poprawić i podwyższyć oceny bieżące w OSTATNIM tygodniu danego semestru.

Warunkiem otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej jest 100% uczestnictwo ucznia w zajęciach wychowania fizycznego do końca semestru oraz zaliczenie zaległych sprawdzianów w OSTATNIM tygodniu roku szkolnego.

### WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

1. Uczeń może być nieprzygotowany do zajęć 3 razy w semestrze. Każde następne nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju sportowego) skutkuje oceną cząstkową niedostateczną.
2. Uczeń nieobecny podczas (zapowiedzianego wcześniej) sprawdzianu - z przyczyn usprawiedliwionych, musi zaliczyć sprawdzian przed wystawieniem oceny semestralnej lub rocznej na wyznaczonej przez nauczyciela lekcji.
3. Uczeń nieobecny podczas (zapowiedzianego wcześniej) sprawdzianu - z przyczyn nieusprawiedliwionych lub nieprzygotowany w tym dniu do zajęć /brak stroju/, otrzymuje ocenę niedostateczną bez możliwości poprawy.
4. Uczeń nieobecny podczas (niezapowiedzianego) testu sprawności (umiejętności) lub nieprzygotowany w tym dniu do zajęć /brak stroju/, musi zaliczyć test w innym terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
5. W klasach o profilu policyjnym nieobecność nieusprawiedliwiona ucznia, nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju) lub brak chęci przystąpienia do sprawnościowego („policyjnego”) toru przeszkód skutkuje obniżeniem oceny semestralnej (śródrocznej lub rocznej) o jeden stopień.
6. Uczeń nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego (nie posiadający stroju) lub nie biorący udziału w zajęciach ze względu na posiadane zwolnienie lekarskie zobowiązany jest w przypadku prośby prowadzącego zajęcia do pomocy w lekcji (prace porządkowe, obsługa tablicy itp.).
7. Dziewczęta w okresie menstruacji mogą być zwolnione przez nauczyciela z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego pod warunkiem posiadania na zbiorce stroju sportowego.
8. Uczeń może być zwolniony z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego:
  - przez okres semestru lub całego roku szkolnego /decyzję podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zwolnienia lekarskiego przedstawionego przez ucznia/,
  - na bieżących lekcjach – po przedstawieniu zwolnienia lekarskiego, zwolnienia od pielęgniarstwa szkolnej lub prośby rodziców w e-dzienniku (do czasu rozpoczęcia lekcji).

9. Zwolnienie lekarskie należy dostarczyć najpóźniej do 2 tygodni od daty wystawienia zwolnienia.
10. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie /bieżące, semestralne lub całoroczne/ zobowiązany jest do przebywania w czasie zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej pod opieką nauczyciela.
11. Uczeń zobowiązany jest do schludnego i zadbanego wyglądu (w tym spięte włosy), a ponadto powinien:
  - a/ posiadać estetyczny strój sportowy, na który składają się:
    - koszulka z krótkim rękawkiem ,
    - spodenki sportowe,
    - zmienne obuwie sportowe.
  - W czasie zajęć na boisku szkolnym lub w terenie uczeń może być ubrany w dres sportowy oraz dowolne obuwie sportowe.
  - b/ przestrzegać przepisów bhp, regulaminów szatni i sali gimnastycznej przed, w trakcie oraz po lekcji wychowania fizycznego.
12. Podczas zajęć lekcyjnych w sali gimnastycznej obowiązuje zakaz wnoszenia i używania telefonów komórkowych, przez uczniów ćwiczących, jak i niećwiczących.

## **ZDALNE NAUCZANIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Zdalne nauczanie wychowania fizycznego za pośrednictwem platformy wykorzystywanej przez szkołę opiera się na:

1. Prowadzeniu zajęć z wykorzystaniem propozycji zdalnych lekcji wychowania fizycznego dostępnych w sieci.
2. Przesyłaniu uczniom zestawów ćwiczeń do wykonywania w domu, inspirujących uczniów do wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych, które umożliwiają zachowanie zdrowia i sprawności fizycznej.
3. Zamieszczaniu filmów instruktażowych dotyczących różnorodnych ćwiczeń.
4. Przygotowywaniu zestawów ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych możliwych do wykonania w warunkach domowych.
5. Inicjowaniu turniejów w grach, w których uczniowie prowadzą rozgrywki on-line między sobą.
6. Prowadzeniu zajęć teoretycznych z zakresu edukacji zdrowotnej, ze szczególnym uwzględnieniem higieny osobistej człowieka, higieny zdrowego trybu życia i odżywiania oraz higieny pracy i wypoczynku.

W czasie nauki zdalnej uczniowie mogą być oceniani za: prezentacje multimedialne, referaty, opracowywania i inne krótkie formy wypowiedzi pisemnej.