

## KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY.

Przy ustaleniu oceny osiągnięć edukacyjnych z wych.fiz. w szczególności bierzemy pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

### Obszar oceniania i przedmiot oceny.

Obszar oceniania	Przedmiot oceny
1. Postawa ucznia	<ul style="list-style-type: none"> <li>*aktywność i zaangażowanie</li> <li>*przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)</li> <li>*systematyczność udziału w zajęciach</li> <li>*postawa wobec przedmiotu</li> <li>*wywiązywanie się z postawionych zadań</li> <li>*udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych</li> <li>*praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> </ul>
2. Zachowanie na zajęciach	<ul style="list-style-type: none"> <li>*przestrzeganie zasad bezpieczeństwa</li> <li>*stosunek do nauczyciela i innych uczniów</li> <li>*przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów</li> <li>*kultura słowa</li> </ul>
3. Poziom umiejętności ruchowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>*postęp w opanowaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wych.fiz. na danym etapie kształcenia</li> </ul>
4. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>*znajomość zasad zdrowego stylu życia</li> <li>*podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych</li> <li>*podstawowe przepisy drogowe</li> <li>*wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności</li> <li>*podstawowe wiadomości z olimpizmu</li> <li>*znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców</li> </ul>
5. Rozwój fizyczny, sprawność fizyczna, wydolność organizmu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*wysokość i ciężar ciała</li> <li>*postawa ciała</li> <li>*marszowo-biegowy test Coopera</li> <li>*sprawność fiz. mierzona testem Eurofit</li> <li>*wydolność organizmu mierzona prostym testem</li> </ul>

## Szczegółowe kryteria oceny z poszczególnych obszarów oceniania

### Zasady oceniania

- \*ocena semestralna/roczna z wych. fiz. będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych jak i fakultetów;
- \*wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- \*na fakultetach ocena jest wystawiana tylko z wybranych obszarów :postawa ucznia i zachowanie na zajęciach
- \*ocenę semestralną i roczną z wych. fiz. wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- \*przy ocenianiu ucznia z wych. fiz. na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;
- \* na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria otrzymania poszczególnych stopni szkolnych ze wszystkich obszarów oceniania
- \*bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wych. fiz. jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- \*ocena może być podniesiona o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;
- \*uczeń ma prawo do poprawy oceny cząstkowej;
- \*uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;
- \*rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco/e-dziennik/ i na zebraniach rodzicielskich.

### Skala oceniania

- \*ocena celująca (6)
- \*ocena bardzo dobra (5)
- \*ocena dobra (4)
- \*ocena dostateczna (3)
- \*ocena dopuszczająca (2)
- \*ocena niedostateczna (1).

## Szczegółowe kryteria oceny z poszczególnych obszarów oceniania dla

### Obszar 1. Postawa ucznia na zajęciach.

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć.</li> <li>3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia/ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione.</li> <li>6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.</li> <li>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</li> <li>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wych. fiz.</li> <li>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</li> </ol>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju w semestrze).</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.</li> <li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.</li> <li>5. Przestrzega zasad fair play na boisku.</li> <li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wych. fiz.</li> </ol>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju w semestrze).</li> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wych. fiz.</li> </ol>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje żadnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> </ol>

	<p>5.Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</p> <p>6.Nie pracuje na rzecz szkolnego wych. fiz. i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1.Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</p> <p>2.Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>3.Bardzo często opuszcza zajęcia.</p> <p>4.Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie , okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</p>
Ocenę niedostateczną	<p>1.Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</p> <p>2.Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</p> <p>3.Do zajęć nigdy nie jest przygotowany.</p> <p>4.Samowonie i nagminnie opuszcza zajęcia.</p>

## Obszar2.Zachowanie ucznia na zajęciach

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<p>1.Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</p> <p>2.Nigdy nie używa wulgaryzmów.</p> <p>3.Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych.</p> <p>4.Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>5.Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania.</p> <p>6.Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim.</p> <p>7.Potrafi dokonać samooceny własnego zachowania.</p> <p>8.Jest odpowiedzialny za zdrowie swoje i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa.</p> <p>9.Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>10.Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.</p>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<p>1.Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</p> <p>2.Zdają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się.</p> <p>3.Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych.</p> <p>4.Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania.</p> <p>5.Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.</p> <p>6.Przestrzega zasad bezpieczeństwa na</p>

	<p>zajęciach.</p> <p>7. Współpracuje w zespole.</p> <p>8. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania.</p> <p>9. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>10. Właściwie odnosi się do nauczyciela.</p>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>2. Stara się być koleżeński wobec innych.</p> <p>3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów.</p> <p>4. Czasami zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych.</p> <p>5. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa.</p> <p>6. Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.</p> <p>7. Nie zawsze potrafi współpracować w zespole.</p> <p>8. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania.</p> <p>9. Nie zawsze właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego czy kibica.</p> <p>10. Czasami odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.</p>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego-wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński.</p> <p>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</p> <p>3. Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji.</p> <p>4. Nie potrafi współpracować w zespole.</p> <p>5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p>6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy.</p> <p>7. Nie potrafi się zachować jako zawodnik, sędzia i kibic.</p> <p>8. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego.</p> <p>2. Bardzo często używa brzydkich wyrażen i wulgaryzmów wobec innych uczniów.</p> <p>3. Jest agresywny wobec innych.</p> <p>4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych.</p> <p>5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela.</p>

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Systematycznie łamie zasady współzycia z innymi.</li> <li>2. Używa bardzo wulgarnego języka.</li> <li>3. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów.</li> <li>4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko.</li> <li>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</li> </ol>
--	---

### Obszar 3. Poziom umiejętności ruchowych

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych.</li> <li>2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.</li> <li>3. Stosuje prawidłową technikę w grze podczas: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.</li> <li>4. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, kometkę, i inne gry rekreacyjne.</li> <li>5. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.</li> <li>6. Wykonuje własny układ gimnastyczny.</li> <li>7. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.</li> <li>8. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.</li> <li>9. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</li> <li>10. Potrafi dobrać po trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> <li>11. Potrafi zademonstrować prawidłową technikę podnoszenia ciężarów z podłoża.</li> </ol>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, użytecznych.</li> <li>2. Opisuje ogólnie własną postawę ciała.</li> <li>3. Stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie i prowadzenie piłki w biegu i ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzuty i strzały do bramki i do kosza, odbicia sposobem górnym.</li> <li>4. Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, unihokeja i kometkę.</li> </ol>

	<p>5.Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6.Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył.</p> <p>7.Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.</p> <p>8.Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1.Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2.Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała.</p> <p>3.Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki.</p> <p>4.W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych.</p> <p>5.Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6.Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>7.W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.</p>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1.Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2.Nie potrafi opisać własnej postawy ciała.</p> <p>3.Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych.</p> <p>4.Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry.</p> <p>5.Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>6.Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1.Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>2.W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>3.Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1.Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</p> <p>2.Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p>

## Obszar 4. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria ocen
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną, a zdrowiem.</li> <li>2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia.</li> <li>3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>4. Wyjaśnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem.</li> <li>5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.</li> <li>6. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</li> <li>7. Opisuje prawidłową postawę ciała.</li> <li>8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li> <li>9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym.</li> <li>10. Omawia znaczenie prawidłowego</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>podnoszenia ciężarów.</li> <li>11. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.</li> <li>12. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>13. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li> <li>14. Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.</li> <li>15. Zna zasady zachowania się na balu, zabawie tanecznej, dyskotecie.</li> </ol>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.</li> <li>2. Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach.</li> <li>3. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.</li> <li>4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów.</li> <li>5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li> <li>7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>8. Wymienia podstawowe zasady hartowania</li> </ol>

	<p>organizmu.</p> <p>9.Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.</p> <p>10.Wie jak zachować się na zabawie tanecznej, dyskoteci.</p> <p>11.Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.</p> <p>12.Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.</p> <p>13.Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1.Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>2.Wie jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.</p> <p>3.Wymienia co najmniej dwie wady postawy ciała.</p> <p>4.Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach.</p> <p>5.Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>6.Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.</p> <p>7.Wie w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.</p> <p>8.Rozumie rolę aktywności fiz. dla zdrowia człowieka.</p> <p>9.Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> <p>10.Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.</p>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1.Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia.</p> <p>2.Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</p> <p>3.Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.</p> <p>4.Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>5.Nie wie, jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> <p>6.Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.</p> <p>7.Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>8.Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drogach.</p> <p>9.Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania.</p> <p>10.Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.</p>

<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.</li> <li>3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego.</li> <li>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> </ol>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.</li> <li>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>