

Wymagania Edukacyjne i Zasady Oceniania z Wychowania Fizycznego w roku szkolnym 2023/2024

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całościowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) oraz Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych ustala się przedmiotowe zasady oceniania. Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego określa również statut szkoły. Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania.

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

Uczeń może otrzymać:

- ocenę pozytywną za systematyczne, aktywne, bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo na lekcjach, a także za pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji);
- ocenę niedostateczną za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, czerwona kartka, odmowa wykonania ćwiczenia, ucieczka z lekcji).

Obszary podlegające ocenie

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od

rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i uciezki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie.

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

Przy wiedzy i umiejętnościach ruchowych oceniamy plusami technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą. Przy dużej liczbie ocen bardzo dobrych wystawiamy oceną celującą z umiejętności. Bierzemy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.

Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

- przynoszenie stroju sportowego (biała koszulka, ciemne spodenki sportowe lub dres i obuwie sportowe), przebranie się przed i po lekcji WF;
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych, regulamin bezpiecznych ćwiczeń;
- wykonywanie poleceń nauczyciela.

Wymagania na poszczególne stopnie szkolne:

Ocena celująca (6) otrzymuje uczeń który:

- spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5);
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania;

- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom;
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca, posiada klasę sportową;
- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela;
- swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń;
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne;
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem;
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.

Ocena Bardzo dobra (5) otrzymuje uczeń który:

- całkowicie opanował materiał programowy;
- jest bardzo sprawny fizycznie;
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie;
- posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu;
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu;
- 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;
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne;
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem;
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji;
- z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania.

Ocena Dobra (4) otrzymuje uczeń który:

- w dobrym stopniu 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, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie;

- szanuje i dba o sprzęt sportowy;
- sporadycznie nie posiada właściwego stroju na lekcji;
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń;
- nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

Ocena Dostateczna (3) otrzymuje uczeń który:

- 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;
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej; jest mało zdyscyplinowany;
- często nie posiada właściwego ubioru na lekcji;
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

Ocena Dopuszczająca (2) otrzymuje uczeń który:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki;
- jest mało sprawny fizycznie;
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi;
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu;
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń;
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole;
- bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

Ocena Niedostateczna (1) otrzymuje uczeń który:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf;
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną;
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami;
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej;
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu;
- nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej podczas lekcji;
- regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

Ogólne zasady przygotowania na zajęcia WF

- Na lekcjach wychowania fizycznego obowiązuje strój sportowy: biała koszulka sportowa z rękawkami (zakrywająca dekolt, brzuch, ramiona, plecy), ciemne (czarny, granat) spodenki gimnastyczne co najmniej do połowy uda, zakrywające pośladki i biodra, buty na białej podeszwie halowej, sznurowane lub na trzy rzepy..

- Zajęcia wf w oparciu o podstawę programową odbywają się również na zewnątrz w trakcie roku szkolnego. W okresie zimowym uczniowie będą informowani o przygotowaniu się do zajęć na powietrzu- strój sportowy ma być dostosowany do warunków atmosferycznych (długie spodnie dresowe, bluzy, czapki, kurtki, rękawiczki itp).
- Na zajęciach WF n-l ocenia: aktywność i systematyczność udziału ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, sprawdzian umiejętności technicznych, sprawdzian umiejętności techniczno-taktycznych w grze, testy lekkoatletyczne i sprawności fizycznej, praca na lekcji, reprezentowanie klasy, szkoły w zawodach sportowych, aktywność i systematyczność udziału w szkolnych zajęciach sportowych SKS, zadania do wykonania w pracy zdalnej, dodatkowe zadania (gazetki, plakaty)
- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel przede wszystkim bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (Dzień Sportu, zawody sportowe, promocję kultury fizycznej na gazetkach szkolnych oraz stronie internetowej, organizacja imprez i zajęć o charakterze sportowym, udział w zajęciach pozalekcyjnych SKS).
- Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary - systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach - są wynikiem pracy ucznia w ciągu całego roku szkolnego i nie podlegają poprawie.
- Uczeń ma prawo do trzykrotnego (3) nieprzygotowania do zajęć w semestrze, każdy następny jest równoznaczny z otrzymaniem częściowej oceny niedostatecznej.
- Za udział w zawodach POZASZKOLNYCH i zajęcie podium przysługuje ocena bardzo dobra/ celującą z aktywności. O starcie w zawodach Uczeń informuje nauczyciela, do 14 dni od zawodów poprzez pokazanie zaświadczenia, medalu, pucharu, lub dyplomu.
- Uczeń za postawę i aktywność podczas zajęć wf otrzymuje plusy (+) i minusy (-) w trakcie roku szkolnego. Jeżeli uczeń uzyska pięć „+” w semestrze, uzyskuje ocenę bardzo dobrą, a uczeń, który uzyska pięć „-” otrzymuje ocenę niedostateczną.
- W przypadku przejścia na edukację zdalną, Uczeń zobowiązany jest do logowania się do dziennika elektronicznego oraz do aplikacji Teams zgodnie z planem lekcji WF i uczestnictwie w zajęciach. Drogą elektroniczną będą przesyłane dalsze informacje, wytyczne, wskazówki, zadania itp.
- Reprezentowanie szkoły w zawodach oraz trenowanie w klubie sportowym nie jest jednoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na śródrocze lub na koniec roku szkolnego.
- Nie ćwiczymy w zegarkach, łańcuszkach, bransoletkach, opaskach, kolczykach itp. Włosy mają być związane. Nie mamy nic w jamie ustnej, (nie żujemy gumy), uczeń ma krótkie, czyste

paznokcie. Ze względu na bezpieczeństwo wszystkie rzeczy wartościowe, między innymi okulary zostawiamy w bezpiecznym miejscu, w plecaku lub w personalnych szafkach w szatni głównej.

- W skrajnych przypadkach (np. niedyspozycja zaczęła się w szkole i rodzic nie zdążył wypisać usprawiedliwienia) uczeń może samodzielnie zgłaszać nieprzygotowanie do zajęć np. ból głowy, nogi, palca, brzucha, w przypadku dziewczynek – okres. Wtedy uczeń dostaje "np usprawiedliwiony" (który nie ma wpływu na ocenę, gdy nie jest nadużywany). Jest to informacja, że coś takiego miało miejsce. Gdy sytuacja się powtórzy dnia następnego i nie będzie informacji od rodzica o możliwym problemie, uczeń dostaje nieprzygotowanie do zajęć bez adnotacji usprawiedliwiony.
- Na salę nie wnosimy jedzenia i picia z wyjątkiem wody, która będzie się znajdować w plastikowym pojemniku. Wodę odkładamy w miejsce wyznaczone przez nauczyciela.
- Na lekcje wychowania fizycznego obowiązuje zakaz wnoszenia telefonów komórkowych.
- W trakcie lekcji nie wychodzimy do toalety ani szatni.
- Uczeń został zapoznany i zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu korzystania z sali gimnastycznej, sal korekcyjnych, boiska, szatni, regulaminu wykonywania bezpiecznych ćwiczeń, BHP, PZO, WZO oraz wytycznych w czasie pandemii.
- Nauczyciel przed i po lekcji sprawdza stan szatni. Ewentualne szkody będzie pokrywać osoba, która je wyrządziła lub (w przypadku kiedy taka się nie znajdzie) wszyscy, którzy w tym czasie mieli lekcję wychowania fizycznego (odpowiednio chłopcy w szatni dla chłopców i dziewczynki w szatni dla dziewcząt). Przed lekcją uczniowie wchodzi do szatni tylko za zgodą nauczyciela, ok. 5 minut przed dzwonkiem na lekcje.
- Po dzwonku na lekcje każdy uczeń ustawia się ze swoją klasą przy ścianie, w dwuszeregu, a szatnie są zamykane na klucz. Na ok. 3 min przed zakończeniem zajęć uczniowie kończą zajęcia i wychodzą do przebieralni. W przypadku spóźnienia na lekcje bez usprawiedliwienia, gdy szatnie są już zamknięte uczeń dostaje nieprzygotowanie. Na przerwach, w części sportowej, przebywamy tylko i wyłącznie w okolicy przebieralni.
- Osoby wskazane przez nauczyciela zbierają sprzęt w wyznaczone miejsce. Niećwiczący pomagają w organizacji lekcji.
- W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”. Uczeń posiadający zwolnienie z wychowania fizycznego jest obecny na lekcji.

- Na wniosek rodzica/opiekuna prawnego dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi w danym dniu. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.