

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Regulamin oceniania z wychowania fizycznego

§1. Postanowienia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego ma na celu systematyczne monitorowanie pracy, zaangażowania, postępów, przygotowania oraz stosunku ucznia do zajęć.
2. Wszystkie obszary oceniania mają taką samą wagę przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej
3. Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim aktywność ucznia podczas lekcji, jego przygotowanie, zaangażowanie, stosunek do przedmiotu oraz udział w reprezentowaniu szkoły.
4. Ocenianie odbywa się w sposób systematyczny, a nauczyciel dokumentuje istotne informacje w dzienniku.

§2. Obszary oceniania

Uczeń jest oceniany w następujących obszarach:

1. Zaangażowanie podczas lekcji

- aktywny udział w zajęciach,
- wykonywanie poleceń nauczyciela,
- podejmowanie wysiłku adekwatnego do swoich możliwości,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i zasad obowiązujących podczas zajęć.

2. Przygotowanie do lekcji

- posiadanie odpowiedniego stroju sportowego,
- gotowość do aktywnego uczestnictwa w zajęciach,
- systematyczne przygotowanie do lekcji.

3. Stosunek do przedmiotu

- systematyczne uczestnictwo w zajęciach,
- właściwe zachowanie podczas lekcji,
- przestrzeganie zasad i poleceń nauczyciela,
- stosunek ucznia do obowiązków związanych z wychowaniem fizycznym,
- uwzględnienie godzin nieusprawiedliwionych.

4. Reprezentowanie szkoły

- udział w zawodach sportowych,
- zaangażowanie w reprezentowanie szkoły,
- postawa ucznia podczas zawodów i wydarzeń sportowych.

5. Aktywność miesiąca

Uczeń otrzymuje ocenę miesięczną z wychowania fizycznego.

Ocena miesięczna jest ustalana na podstawie pracy ucznia w danym miesiącu.

Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę w szczególności:

- zaangażowanie w lekcje,
- przygotowanie do zajęć,
- stosunek do przedmiotu,
- systematyczność
- udział w zawodach i reprezentowanie szkoły,
- odnotowane nieprzygotowania,
- postawę ucznia oraz przestrzeganie zasad obowiązujących na zajęciach.

Ocena miesięczna odzwierciedla całokształt pracy ucznia w danym miesiącu, a nie pojedynczy wynik sportowy czy sprawność fizyczną.

6. Sprawdziany sprawnościowe

§3. Reprezentowanie szkoły i udział w zawodach

1. Uczeń powołany przez nauczyciela do reprezentowania szkoły w zawodach sportowych jest zobowiązany do udziału w zawodach.
2. Każdy udział ucznia w zawodach sportowych jest odnotowywany i stanowi podstawę do uzyskania oceny.
3. Wysokość oceny za wkład w reprezentowanie szkoły jest ustalana przez nauczyciela na podstawie zaangażowania ucznia, jego postawy oraz udziału w wydarzeniu.
4. Uczeń, który został powołany na zawody i bez wcześniejszego poinformowania nauczyciela nie stawił się na nich, otrzymuje uwagę **negatywną**.
5. W przypadku nieobecności na zawodach uczeń powinien, w miarę możliwości, wcześniej poinformować nauczyciela i przedstawić uzasadnienie nieobecności.

§4. Nieprzygotowanie do zajęć

1. W każdym semestrze uczeń ma możliwość zgłoszenia 2 nieprzygotowań do lekcji:
 - 2 nieprzygotowania dla chłopców,
 - 2 nieprzygotowania dla dziewcząt.
2. Nieprzygotowanie należy zgłosić nauczycielowi przed rozpoczęciem zajęć.
3. Każde kolejne nieprzygotowanie, ponad ustalony limit, skutkuje wpisaniem do dziennika uwagi neutralnej.

4. Każde nieprzygotowanie jest odnotowywane w dzienniku wraz z datą.
5. Kolejne nieprzygotowania mają wpływ na ocenę miesięczną ucznia.
6. Uczeń posiadający odpowiednie zaświadczenie może zgłosić wynikające z niego ograniczenia lub nieprzygotowanie w danym miesiącu. Ostateczna forma uwzględnienia zaświadczenia zależy od jego treści oraz decyzji nauczyciela.
7. Zwolnienie od rodzica nie jest traktowane jako podstawa do zwolnienia ucznia z obowiązku przygotowania do lekcji. W takiej sytuacji uczeń jest traktowany jako nieprzygotowany.
8. Nieprzygotowanie nie zwalnia ucznia z obowiązku kulturalnego i aktywnego uczestniczenia w zajęciach w zakresie możliwym dla jego sytuacji.

§5. Nieobecności i niezaliczenia

1. Systematyczna obecność na lekcjach wychowania fizycznego jest obowiązkiem ucznia i ma wpływ na ocenę miesięczną.
2. Nieusprawiedliwione godziny nieobecności są uwzględniane przy ocenie stosunku ucznia do przedmiotu.
3. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w zajęciach z powodu nieobecności, nauczyciel może wymagać uzupełnienia lub zaliczenia określonych elementów.
4. W przypadku niezaliczenia wymaganej aktywności lub sprawdzanego elementu nauczyciel odnotowuje ten fakt w dzienniku, a uczeń ma obowiązek uzupełnić zaległości w ustalonym terminie.
5. W przypadku braku zaliczenia w wyznaczonym terminie uczeń może otrzymać oznaczenie „bz” (brak zaliczenia), zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole.
6. Długotrwały brak uczestnictwa w zajęciach bez odpowiedniego udokumentowania może skutkować brakiem podstaw do pozytywnej oceny danego obszaru i koniecznością uzupełnienia zaległości.

§7. Uwagi i informacje w dzienniku

1. Informacje dotyczące nieprzygotowań, nieobecności, udziału w zawodach oraz istotnych zdarzeń związanych z pracą ucznia są dokumentowane w dzienniku.
2. Nieprzygotowania wpisywane są wraz z datą, co pozwala na uwzględnienie ich częstotliwości przy wystawianiu oceny miesięcznej.
3. W przypadku nieobecności ucznia na zawodach, na które został powołany, bez wcześniejszego poinformowania nauczyciela, nauczyciel dokonuje odpowiedniego wpisu zgodnie z niniejszym regulaminem.

§8. Zasady końcowe

1. Ocenianie ma charakter systematyczny i uwzględnia indywidualne możliwości oraz aktywność ucznia.
2. Uczeń ma prawo do informacji o sposobie ustalania jego oceny oraz o powodach otrzymania określonej oceny.
3. W sytuacjach nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowanie mają Statut szkoły, wewnętrzne zasady oceniania oraz obowiązujące przepisy prawa oświatowego.
4. Regulamin obowiązuje wszystkich uczniów uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego.

Tabela wymagań edukacyjnych dla klasy 3

Obszar tematyczny	Wymagania / Ocena	Wymagania edukacyjne
I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i postawa ciała	Pamiętanie • Ocena dopuszczający	Zapamiętuje ćwiczenia ruchowe do przeprowadzenia rozgrzewki, regeneracji organizmu oraz poprawy samopoczucia.
	Rozumienie • Ocena dostateczny	Wyjaśnia znaczenie aktywności na świeżym powietrzu oraz ćwiczeń wzmacniających dla profilaktyki przeciążeń kręgosłupa. Rozumie mechanizm zmęczenia organizmu i omawia znaczenie odpoczynku, prawidłowego snu, odżywiania, nawodnienia oraz rolowania i stretchingu w zapobieganiu kontuzjom
	Stosowanie • Ocena dobry	Wykonuje samodzielnie prawidłową rozgrzewkę oraz ćwiczenia wzmacniające wybrane grupy mięśniowe z użyciem przyborów.

	Analiza Ocena bardzo dobry	Identyfikuje potencjalne zagrożenia kontuzją (np. brak rozgrzewki, zły ubiór, złe warunki pogodowe) i dokonuje oceny bezpieczeństwa przed przystąpieniem do ćwiczeń siłowych czy terenowych.
	Tworzenie Ocena celujący	Opracowuje indywidualny plan aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (np. aplikacji mobilnych, wyzwań on-line). Realizuje projekt edukacyjny lub prezentację (np. portfolio, plakat, film) dotyczącą autorefleksji nad rozwojem fizycznym i prozdrowotnym stylem życia. Inicjuje działania integracyjne lub wolontariat sportowy z uwzględnieniem osób o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach ruchowych.
II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Pamiętanie Ocena dopuszczający	Zapamiętuje i wymienia podstawowe przepisy gier w koszykówkę, piłkę siatkową, piłkę nożną, badminton oraz tenis stołowy (zasady gry pojedynczej i podwójnej).
	Rozumienie Ocena dostateczny	Omawia założenia taktyczne w ataku i obronie (np. krycie indywidualne, wyjście na pozycję w koszykówce,

		rozegranie „na trzy” w siatkówce, organizacja gry w mini-meczach 3x3 i 5x5 w piłce nożnej).
	Stosowanie Ocena dobry	Koszykówka: Prawdłowo kozłuje piłkę w ruchu, wykonuje podania jednoręcz/oburęcz, chwyt w biegu oraz rzuty do kosza z miejsca i po kozłowaniu. Siatkówka: Wykonuje odbicia górne i dolne, przyjmuje piłkę i serwuje sposobem dolnym oraz górnym. Piłka nożna: Prowadzi piłkę z dryblingiem, wykonuje podania i przyjęcia w ruchu, strzały z różnych pozycji oraz realizuje zadania bramkarza. Badminton / Tenis stołowy: Stosuje prawidłowy chwyt rakiety, wykonuje serwis oraz odbicia ofensywne i defensywne.
	Analiza Ocena bardzo dobry	Rozpoznaje sytuację na boisku i dostosowuje decyzje taktyczne.
	Tworzenie Ocena celujący	Projektuje i współorganizuje klasowy lub szkolny turniej sportowy (np. w piłce nożnej, siatkówce) w systemie pucharowym lub „każdy z każdym”.

III. Lekkoatletyka	Pamiętanie Ocena dopuszczający	Zapamiętuje dyscypliny sportu w lekkiej atletyce
	Stosowanie Ocena dostateczny	Wykonuje start niski i wysoki, przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian, wykonuje skok w dal wybraną techniką, wieloskoki oraz konkurencje rzutowe
	Ocena Ocena dobry	Pełni rolę arbitra, sędziego, obiektywnie oceniając starty (wysoki, niski) i wymianę pałeczki w strefie zmian w biegu sztafetowym egzekwując przestrzeganie zasad fair play.
	Analiza Ocena bardzo dobry	Analizuje reakcje własnego organizmu na obciążenie (tętno, zmęczenie) podczas biegów ciągłych, sprinterskich czy marszobiegów terenowych z przeszkodami i odpowiednio modyfikuje tempo ruchu
	Tworzenie Ocena celujący	Wykorzystuje nabyte elementy przygotowania lekkoatletycznego (np. technikę biegu czy skoku) w innych dyscyplinach sportowych.
IV. Taniec i relaksacja	Pamiętanie Ocena dopuszczający	Zapamiętuje podstawowe kroki tańca, zasady etykiety tanecznej.

	Rozumienie Ocena dostateczny	Rozpoznaje kroki aerobiku oraz wymienia zalety tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej.
	Stosowanie Ocena dobry	Wywołuje u siebie stan odprężenia, stosując poznane techniki oddechowe, rozciąganie i masaż mięśni po wysiłku.
	Analiza Ocena bardzo dobry	Analizuje i dostosowuje tempo muzyki do tańca, potrafi wykonać skomplikowane figury taneczne.
	Tworzenie Ocena celujący	Organizuje układ taneczny w grupie, uwzględniając aktualne trendy i zasady etykiety tanecznej.
V. Monitorowanie sprawności i planowanie rozwoju	Pamiętanie Ocena dopuszczający	Zapamiętuje i potrafi wykorzystać aplikacje do monitorowania zdrowia.
	Rozumienie Ocena dostateczny	Rozpoznaje testy sprawności fizycznej i z zaangażowaniem poddaje się próbie wykonania.
	Stosowanie Ocena dobry	Rozpoznaje testy sprawności fizycznej FMS, Beep Test, Zuchory i potrafi je poprawnie wykonać.
	Analiza Ocena bardzo dobry	Dostrzega zależność między poziomem własnych zdolności motorycznych a wynikami testów sprawnościowych i potrafi zidentyfikować swoje mocne oraz słabe strony.
	Tworzenie	Na podstawie analizy sprawności fizycznej

	• Ocena celujący	opracowuje plan treningowy ukierunkowany na rozwój siły, szybkości i wytrzymałości lub celów zdrowotnych
--	--	--