

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA
NA ZAJĘCIACH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Gimnazjum Nr 13 im. Huberta Wagnera w Olsztynie**

1. Nauczyciel zapoznaje uczniów z kryteriami oceniania.
2. Wewnątrzszkolne ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania, uwzględniających tę podstawę oraz formułowaniu oceny.
3. Ocenianie ma na celu:
 - 1) monitorowanie bieżącej pracy ucznia;
 - 2) poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych, sprawności fizycznej oraz postępach w tym zakresie;
 - 3) udzielanie uczniowi pomocy w nauce, wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń i zadań poprzez przekazywanie informacji o tym, co zrobił dobrze, jak powinien prawidłowo wykonać ćwiczenie oraz jak dalej się uczyć;
 - 4) udzielanie wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju i kierunków dalszej pracy;
 - 5) motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce;
 - 6) dostarczanie rodzicom (prawnym opiekunom) i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w nauce i wykonywaniu określonych ćwiczeń oraz o szczególnych uzdolnieniach ucznia;
 - 7) umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno - wychowawczej.
4. Oceny są jawne, a wszystkie wątpliwości ucznia są przez nauczyciela wyjaśniane. Nauczyciel uzasadnia ocenę ustnie lub pisemnie przekazując informację zawierającą: wskazanie dobrych elementów pracy ucznia, co wymaga poprawienia lub dodatkowej pracy, w jaki sposób uczeń powinien poprawić swoje osiągnięcia edukacyjne i jak powinien pracować dalej. Uzasadnienie powinno być sformułowane w sposób życzliwy dla ucznia i powinno uwzględniać jego wysiłek włożony w wykonanie zadania.
5. Ocenianie na zajęciach wychowania fizycznego obejmuje:
 - 1) postawę;
 - 2) wiadomości;
 - 3) umiejętności.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej. Nie należy formułować oceny na podstawie wyników testów sprawności fizycznej.
7. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę:
 - 1) systematyczność, sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć;
 - 2) postęp, w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia;
 - 3) postawę, czyli stosunek do współwiczającego i przeciwnika, zaangażowanie w przebieg zajęć i stosunek do własnej aktywności;
 - 4) rezultat, czyli informację o postępach osiągniętych przez ucznia, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy.
8. Nauczyciele wychowania fizycznego w każdej klasie na początku i na końcu roku szkolnego będą mierzyli postęp uczniów na podstawie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

9. Nauczyciele wychowania fizycznego w klasie pierwszej, po zakończeniu realizacji zaplanowanych tematów z edukacji zdrowotnej będą mierzyli postęp edukacyjny.
10. Zwolnienie ucznia wykonywania ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego lub z zajęć wychowania fizycznego określa Procedura zwalniania uczniów z zajęć edukacyjnych.
11. Uczeń jest dopuszczony do lekcji wyłącznie w stroju sportowym. Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego określony jest w procedurze postępowania w przypadku niewłaściwego wyglądu ucznia.
12. Podstawą klasyfikowania i oceniania ucznia są oceny cząstkowe z różnych form sprawdzania osiągnięć uczniów z uwzględnieniem ocen cząstkowych otrzymanych przez ucznia na zajęciach do wyboru. Uczeń jest oceniany według kryteriów zawartych w zasadach szczegółowych. Oceny śródroczne i roczne nie są średnimi arytmetycznymi, ani średnimi ważonymi ocen cząstkowych. Średnia ważona pełni funkcję pomocniczą przy wystawianiu ocen śródrocznych i rocznych. Ocena roczna jest oceną ucznia za pracę w całym roku szkolnym.
13. Ocenianiu podlegać mogą:
 - 1) prace pisemne (kartkówki - wejściówki i wyjściówki);
 - 2) sprawdziany praktyczne (umiejętności);
 - 3) odpowiedzi ustne;
 - 4) prace domowe;
 - 5) projekty edukacyjne;
 - 6) zaangażowanie:
 - a) aktywność,
 - b) praca na lekcji.
14. Aktywność obejmuje:
 - 1) reprezentowanie klasy, szkoły w zawodach sportowych,
 - 2) udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i imprezach sportowych, szkolnych,
 - 3) wykazywanie się inicjatywą w projektowaniu zajęć lekcyjnych, np. rozgrzewki;
 - 4) częste zgłaszanie się i udzielanie prawidłowych odpowiedzi;
 - 5) udział w dyskusji i obrona własnych argumentów;
 - 6) posługiwanie się wiedzą fachową w sytuacjach problemowych podczas pracy w grupie i ćwiczeniach indywidualnych;
 - 7) stawianie hipotez, umiejętność obserwacji, wnioskowania i stosowania uogólnień, stawianie tez oraz przeprowadzanie dowodów;
 - 8) interpretowanie zjawisk.
15. Za szczególną aktywność, uczeń może otrzymać „plus”. Trzy „plusy” oznaczają uzyskanie przez ucznia oceny „bardzo dobry”. W szczególnych przypadkach uczeń może być oceniony bezpośrednio stopniem szkolnym uzyskując odpowiednio ocenę „bardzo dobry” lub „celujący”.
16. Za pracę na lekcji uczeń może być oceniony stopniem szkolnym, „plusem” (wykonuje polecenia nauczyciela angażując się w pracę na lekcji), „minusem” (nie wykonuje poleceń nauczyciela i nie angażuje się w pracę na lekcji). Trzy „plusy” oznaczają uzyskanie oceny „bardzo dobry”, trzy „minusy” uzyskanie oceny „niedostateczny”.
17. Uczeń może być trzykrotnie nieprzygotowany do lekcji. Fakt ten nauczyciel zaznacza znakiem „-,, w dzienniku lekcyjnym. Każdy następne nieprzygotowanie do zajęć skutkuje otrzymaniem uwagi z zachowania z kategorii - „niewywiązywanie się z obowiązków szkolnych”. Nieprzygotowanie dotyczy każdej jednostki lekcyjnej.
18. Uczeń z klasy realizującej program szkolenia sportowego z piłki siatkowej może być ośmiokrotnie nieprzygotowany do lekcji (brak stroju sportowego). Fakt ten nauczyciel zaznacza znakiem „-,, w dzienniku lekcyjnym. Każdy następne nieprzygotowanie do zajęć skutkuje otrzymaniem uwagi z zachowania z kategorii - „niewywiązywanie się z obowiązków szkolnych”. Nieprzygotowanie dotyczy każdej jednostki lekcyjnej.
19. Przez nieprzygotowanie do lekcji rozumie się: brak stroju sportowego, brak gotowości do odpowiedzi ustnej i kartkówki tzw. wejściówki, brak pracy domowej oraz innych pomocy dydaktycznych potrzebnych w realizacji danego tematu zajęć.

20. W przypadku braku stroju sportowego oraz innych pomocy dydaktycznych, po wyczerpaniu możliwości zgłoszenia „nieprzygotowań”, uczeń każdorazowo otrzymuje uwagę za niewywiązywanie się z obowiązków szkolnych.
21. W przypadku braku gotowości do odpowiedzi ustnej i pisemnej (kartkówki tzw. wejściówki), po wyczerpaniu możliwości zgłoszenia „nieprzygotowań”, uczeń otrzymuje ocenę „niedostateczny”, bez możliwości jej poprawienia.
22. Prace domowe oceniane są jakościowo. Za niepoprawne wykonanie pracy domowej nie stawiamy oceny negatywnej. Uczeń tę pracę powinien wykonać na następną lekcję. Nauczyciel decyduje o możliwości poprawienia pracy domowej.
23. W przypadku stwierdzenia niesamodzielności pisemnej pracy domowej, uczeń otrzymuje uwagę wagi 3 i jest zobowiązany do jej wykonania w terminie ustalonym z nauczycielem.
24. W przypadku braku pracy domowej, po wyczerpaniu możliwości zgłoszenia „nieprzygotowań”, uczeń otrzymuje uwagę za niewywiązywanie się z obowiązków szkolnych i jest zobowiązany do wykonania jej w najbliższym terminie. Uczeń może otrzymać dwukrotnie uwagę za brak tej samej pracy domowej.
25. Brak przygotowania do lekcji, uczeń musi zgłosić bezpośrednio po rozpoczęciu zajęć.
26. Odpowiedzi ustne obejmują zakres materiału z trzech ostatnich lekcji. Oceniane są: wiedza i umiejętności, samodzielność odpowiedzi, stopień wyczerpania tematu, poprawne stosowanie terminologii, umiejętność formułowania myśli i wnioskowanie, umiejętność korzystania z pomocy dydaktycznych.
27. Kartkówki tzw. wejściówki obejmujące materiał bieżący o niewielkim stopniu trudności oceniane są stopniami od 1 do 5. Nauczyciel może zdecydować o możliwości otrzymania za daną kartkówkę oceny „celujący”, o czym informuje uczniów przed przystąpieniem do jej napisania. Kartkówki trwają do 15 minut.
28. Nauczyciel informuje ucznia o tematyce i formie kartkówki tzw. wejściówki oraz sposobie jej oceniania.
29. Kartkówki tzw. wejściówki obowiązują wszystkich uczniów. Uczeń, który z powodu nieobecności nie przystąpił do napisania pracy, jest zobowiązany zrobić to w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. Nauczyciel może zdecydować o braku konieczności napisania zaległych prac.
30. Jeżeli uczeń otrzymał ocenę „niedostateczny” lub „dopuszczający” z kartkówki tzw. wejściówki, może ją poprawić. Poprawa jest dobrowolna, odbywa się w ciągu dwóch tygodni od omówienia pracy przez nauczyciela i tylko raz. Do dziennika nie wpisujemy oceny niepoprawionej.
31. Jeżeli uczeń napisał pracę niesamodzielnie, zostaje ona unieważniona. Uczeń zobowiązany jest napisać ją w innym, wyznaczonym przez nauczyciela terminie.
32. Kartkówki tzw. wyjściówki obejmują materiał bieżącej lekcji i są oceniane „plusami”. Trzy plusy oznaczają uzyskanie przez ucznia oceny „bardzo dobry”. Nie podlegają ocenie kartkówki tzw. wyjściówki błędnie napisane przez ucznia.
33. Sprawdzone i ocenione kartkówki są udostępnione uczniowi do wglądu na zajęciach dydaktycznych. Rodzice (prawni opiekunowie) mają możliwość wglądu w pisemne prace dzieci na spotkaniach z nauczycielami w trakcie ustalonych zebrań, konsultacjach w wyznaczonych dniach i godzinach oraz na umówionych spotkaniach z nauczycielami. Prace te są przechowywane przez nauczyciela do końca roku szkolnego.
34. Nie ocenia się ucznia po dłuższej nieobecności w szkole, a termin uzupełnienia zaległości ustala się indywidualnie.
35. Oceny w dziennikach nauczyciel zaznacza kolorami:
 - 1) czerwonym - zaangażowanie: praca na lekcji, aktywność (licząc średnią ważoną, przypisujemy wagę 3);
 - 2) zielonym - sprawdziany praktyczne (licząc średnią ważoną, przypisujemy wagę 2);
 - 3) czarnym - kartkówki, odpowiedzi, prace domowe, projekty edukacyjne (licząc średnią ważoną, przypisujemy wagę 1).

36. W przypadku ucznia, którego przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna nie jest jednoznaczna nauczyciel wyznacza zakres, formę i termin prac umożliwiających uczniowi uzyskanie oceny wyższej.
37. Na wniosek ucznia lub jego rodziców (prawnych opiekunów) sprawdzone i ocenione prace pisemne oraz inna dokumentacja dotycząca oceniania ucznia są udostępniane do wglądu uczniowi lub jego rodzicom (prawnym opiekunom).
38. Oceny z prac pisemnych wpisujemy do dziennika elektronicznego UONET+ po omówieniu ich z uczniami. Nie wpisujemy ocen do dziennika UONET+ w dniach wolnych od nauki szkolnej.
39. Prace pisemne oceniane są w skali punktowej, która przeliczana jest na oceny.

Punktacja w %	Ocena - stopień
0% - 30%	niedostateczny
31% - 50%	dopuszczający
51% - 70%	dostateczny
71% - 90%	dobry
91% - 97%	bardzo dobry
98% - 100%	celujący

40. Szczegółowe kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego:

1) Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwój zdrowia:

a) ocenę niedostateczny otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań kryterialnych na ocenę dopuszczającą;

b) ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

Postawa: zwraca uwagę na swoje słabe strony, nad którymi należy pracować; wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała;

Wiadomości: wymienia 2-3 zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; wymienia 2-3 skutki otyłości oraz używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

Umiejętności: wykonuje ćwiczenia korygujące i przeciwdziałające wadom postawy; wykonuje zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;

c) ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który:

Postawa: pracuje nad poprawą sprawności fizycznej; omawia szkody zdrowotne i społeczne związane ze stosowaniem sterydów i środków dopingujących;

Wiadomości: wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

Umiejętności: dobiera i wykonuje ćwiczenia korygujące i przeciwdziałające wadom postawy; wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;

d) ocenę dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: wskazuje źródła informacji dotyczące prawidłowej diety; jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących;

Wiadomości: posiada wiedzę na temat wpływu wysiłku fizycznego na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają jej zniekształceniu; zna cechy prawidłowej postawy ciała; posiada wiedzę na temat najczęstszych wad postawy i przyczyn ich powstawania;

Umiejętności: ocenia swój poziom aktywności fizycznej; stosuje autokorektę postawy;

e) ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: wymienia zasady właściwej diety; rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną;

Wiadomości: opisuje najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania; potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe, które wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom;

Umiejętności: ocenia swój rozwój fizyczny i wymienia sposoby jego kształtowania; potrafi dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności ruchowych;

f) ocenę celujący otrzymuje uczeń, który:

Postawa: promuje właściwą dietę; dba o własną sprawność fizyczną;

Wiadomości: wymienia zasady prawidłowego żywienia; wymienia składniki pokarmowe i określa ich rolę w organizmie; potrafi wskazać czynniki rozwijające sprawność morfofunkcjonalną własnego organizmu;

Umiejętności: układa odpowiedni dla siebie jadłospis; opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń ułatwiający utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

2) Trening zdrowotny:

a) ocenę niedostateczny otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań kryterialnych na ocenę dopuszczającą;

b) ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

Postawa: dostrzega wartości ruchu w terenie; jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących;

Wiadomości: wymienia 2-3 zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; potrafi wskazać różnice pomiędzy pracą fizyczną i umysłową;

Umiejętności: demonstruje ćwiczenia wskazane przez nauczyciela w trakcie rozgrzewki; potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie;

c) ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który:

Postawa: porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku; uczestniczy w zajęciach ruchowych;

Wiadomości: wskazuje korzyści z zajęć ruchowych w terenie; wskazuje różnice pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym;

Umiejętności: przy pomocy nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę; wybiera i pokonuje trasę crossu;

d) ocenę dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: jest wytrwały w dążeniu do celu; uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych;

Wiadomości: wymienia korzyści dla zdrowia wynikają z różnych form aktywności fizycznej; wymienia gry, ćwiczenia i zabawy wpływające na funkcjonowanie organizmu;

Umiejętności: przeprowadza rozgrzewkę; wykonuje prosty układ gimnastyczny;

e) ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: chętnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych; doskonalą własną sprawność fizyczną i ruchową;

Wiadomości: omawia w jaki sposób gry, ćwiczenia i zabawy wpływają na funkcjonowanie organizmu; wskazuje zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego;

Umiejętności: potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć; potrafi zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny;

f) ocenę celujący otrzymuje uczeń, który:

Postawa: chętnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych z pełnym wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych; motywuje grupę do aktywności fizycznej;

Wiadomości: wskazuje gry, ćwiczenia i zabawy kształtujące poszczególne zdolności motoryczne; omawia korzyści dla zdrowia wynikają z różnych form aktywności fizycznej;

Umiejętności: potrafi opracować, przygotować rozgrzewkę stosując prawidłowe nazewnictwo; opracowuje i demonstrowuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych, dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

3) Sport całego życia i wypoczynek:

a) **ocenę niedostateczny otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań kryterialnych na ocenę dopuszczającą;**

b) **ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który:**

Postawa: rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami; jest świadomy potrzeby czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu;

Wiadomości: zna sposoby relaksowania się po męczącej pracy umysłowej; posiada wiedzę jakiego rodzaju zajęcia na świeżym powietrzu wpływają na hartowanie organizmu;

Umiejętności: jeździ na łyżwach lub sankach w stopniu umożliwiającym udział w różnych grach i zabawach; ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie je w rekreacji

c) **ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który:**

Postawa: podczas zajęć ruchowych stosuje zasady zachowania zapewniające bezpieczeństwo; wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

Wiadomości: posiada wiedzę na temat wpływu aktywności ruchowej na funkcjonowanie organizmu; zna zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej;

Umiejętności: ma opanowane elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji; potrafi zaproponować dla siebie i swoich rówieśników bezpieczną wycieczkę rekreacyjną;

d) **ocenę dobry otrzymuje uczeń, który:**

Postawa: podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia; aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych;

Wiadomości: potrafi określić wpływ czynników środowiska (woda, słońce) na organizm człowieka; stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej;

Umiejętności: potrafi zaproponować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne bezpieczne zabawy rekreacyjne; stosuje w grze: odbicia piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zawody;

e) **ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:**

Postawa: zachowuje się właściwie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu; wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną);

Wiadomości: zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym; zna wartość czynnego wypoczynku;

Umiejętności: potrafi zaproponować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne bezpieczne gry rekreacyjne; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

f) **ocenę celujący otrzymuje uczeń, który:**

Postawa: uczestniczy w działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę; wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez rekreacyjnych i sportowych dla rówieśników.

Wiadomości: wymienia podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym; wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.

Umiejętności: potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego; potrafi zaproponować

i zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne bezpieczne wycieczki, gry i zabawy rekreacyjne.

4) Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista:

a) ocenę niedostateczny otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań kryterialnych na ocenę dopuszczającą;

b) ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

Postawa: uczestniczy w zajęciach gimnastycznych; stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i samokontrolę;

Wiadomości: wymienia 2-3 zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania; wymienia 2-3 przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

Umiejętności: potrafi bezpiecznie się zachować w czasie zajęć szkolnych; demonstruje ergonomiczne podnoszenie przedmiotów, o różnej wielkości i różnym ciężarze;

c) ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który:

Postawa: aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych; dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;

Wiadomości: stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania; wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

Umiejętności: potrafi bezpiecznie się zachować w czasie wypoczynku w różnych środowiskach; potrafi dostosować do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej; potrafi ocenić stan uszkodzonego;

d) ocenę dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia gimnastyczne; w życiu codziennym stosuje prawo ergonomii;

Wiadomości: wskazuje 3-5 zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych; zna wymogi higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania; zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej;

Umiejętności: potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej; potrafi na fantomie zademonstrować udzielanie pierwszej pomocy;

e) ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia, unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu, dba o swoje ciało; zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym w czasie wykonywania ćwiczeń.

Wiadomości: wymienia zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych; wyjaśnia wymogi higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.

Umiejętności: potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej; proponuje dla swoich rówieśników bezpieczne zabawy we wszystkich środowiskach;

f) ocenę celujący otrzymuje uczeń, który:

Postawa: stosuje w czasie ćwiczeń asekurację i samoocenę; w bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe;

Wiadomości: zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych; omawia sposoby zapobiegania wypadkom oraz urazom w czasie zajęć ruchowych;

Umiejętności: potrafi właściwie zachować się w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu; organizuje dla swoich rówieśników bezpieczne zabawy we wszystkich środowiskach.

5) Sport:

a) ocenę niedostateczny otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań kryterialnych na ocenę dopuszczającą;

b) ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

Postawa: rozumie na czym polega właściwie zachowanie podczas rozgrywek sportowych; współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku;

Wiadomości: wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski; zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych jako kibic i zawodnik;

Umiejętności: pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; potrafi podporządkować się przepisom gier sportowych;

c) ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który:

Postawa: przestrzega zasad „czystej gry”; panuje nad swoimi emocjami, przedkłada radość z rywalizacji nad jej rezultat;

Wiadomości: zna tradycje ruchu olimpijskiego; posiada zasób wiadomości pozwalających na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli kibica;

Umiejętności: potrafi wykonać podstawowe elementy techniki różnych dyscyplin sportowych; uczestniczy w różnych formach sportowej rywalizacji;

d) ocenę dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: współpracuje w grupie pomagając słabszym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku; nie wykorzystuje przewagi losowej, umiejętnie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki;

Wiadomości: posiada zasób wiadomości pozwalających na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli zawodnika; zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych oraz zasady olimpizmu w sporcie i życiu codziennym;

Umiejętności: pełni rolę sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych; potrafi zastosować podstawowe elementy techniki różnych dyscyplin sportowych;

e) ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie; zachowuje się poprawnie w roli kibica sportowego zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów;

Wiadomości: posiada zasób wiadomości pozwalających na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli sędziego; zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatu w wybranych dyscyplinach sportowych;

Umiejętności: potrafi zorganizować dla swoich rówieśników zawody w wybranych dyscyplinach sportowych; potrafi zastosować podstawowe elementy techniki i taktyki w różnych dyscyplinach sportowych;

f) ocenę celujący otrzymuje uczeń, który:

Postawa: rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem a osiągnięciami w sporcie; przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i życiu codziennym;

Wiadomości: potrafi dokonać pomiaru wyników i oceny rezultatu w wybranych dyscyplinach sportowych; stosuje przepisy wybranych dyscyplin sportowych;

Umiejętności: planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; pełni rolę organizatora w ramach współzawodnictwa sportowego.

6) Taniec, zajęcia ruchowe z muzyką:

a) ocenę niedostateczny otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań kryterialnych na ocenę dopuszczającą;

b) ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

Postawa: docenia wpływ ćwiczeń z muzyką na zachowanie smukłej sylwetki, kondycji i dobrego samopoczucia;

Wiadomości: posiadają wiedzę na temat wartości relaksacyjnej muzyki na samopoczucie człowieka;

Umiejętności: potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu i dostosować je do rytmu ruchów współwiczającego;

c) ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który:

Postawa: chętnie uczestniczy w zabawach tanecznych i w zajęciach rytmiczno-tanecznych;

Wiadomości: wymienia cechy muzyki ludowej swojego regionu;
Umiejętności: rozpoznaje cechy muzyki ludowej swojego regionu; potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z wyobraźni i dostosować je do rytmu ruchów współwiczającego;

d) ocenę dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: ruch i muzyka są dla niego źródłem radości i optymizmu;

Wiadomości: wymienia instrumenty ludowe ze swojego regionu;

Umiejętności: rozpoznaje instrumenty ludowe ze swojego regionu; wykonuje w parze lub zespole dowolny układ taneczny;

e) ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: inicjuje zabawy taneczne i zajęcia rytmiczno-taneczne;

Wiadomości: wymienia charakterystyczne cechy strojów ludowych ze swojego regionu;

Umiejętności: rozpoznaje stroje ludowe ze swojego regionu, potrafi opracować indywidualnie lub w parze dowolny układ taneczny;

f) ocenę celujący otrzymuje uczeń, który:

Postawa: jest kreatywny w wyborze form i środków ruchu;

Wiadomości: zna zasady savoir-vivre'u; stosuje je na co dzień.

Umiejętności: stosuje zasady savoir-vivre'u na co dzień; ma wykształcone poczucie rytmu i estetyki ruchu.

7) Edukacja zdrowotna:

a) ocenę niedostateczny otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań kryterialnych na ocenę dopuszczającą;

b) ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

Postawa: potrafi zachować się asertywnie; jest świadomy celowości pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych;

Wiadomości: zna swoje słabe i mocne strony; zna skutki działania substancji psychoaktywnych;

Umiejętności: potrafi rozpoznać sytuacje zagrażające zdrowiu; bezpiecznie zachowuje się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach;

c) ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który:

Postawa: jest świadomy konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych; prowadzi zdrowy styl życia;

Wiadomości: wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady; potrafi określić czym jest zdrowie psychiczne i fizyczne;

Umiejętności: potrafi wymienić czynniki zagrażające zdrowiu; potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia;

d) ocenę dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia; potrafi dyskutować, umie wysłuchać innych, szuka kompromisu;

Wiadomości: zna czynniki, które wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne; wyjaśnia czym jest zdrowie;

Umiejętności: opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;

e) ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

Postawa: utrzymuje dobre relacje z osobami starszymi, rodzicami i rówieśnikami; w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami;

Wiadomości: wyjaśnia, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów; omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności w kolejnych okresach życia człowieka.

Umiejętności: potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania własnych zachowań prozdrowotnych; planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru;

f) ocenę celujący otrzymuje uczeń, który:

Postawa: właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych; dba o zdrowie swoje i innych;

Wiadomości: wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

Umiejętności: potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych rówieśników; potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania.

41. Kwestie dotyczące oceniania uczniów Gimnazjum Nr 13 nieuregulowane niniejszym dokumentem określa rozdział III Statutu Szkoły.

PRZEDMIOT OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Postawy	Umiejętności	Wiadomości
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała. 2. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. 3. Stosuje właściwą dietę. 4. Jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi ocenić swój poziom aktywności fizycznej. 2. Umie ocenić swój rozwój fizyczny. 3. Zna sposoby kształtowania rozwoju fizycznego. 4. Potrafi dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności ruchowych. 5. Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy i przeciwdziałające im. 6. Potrafi ułożyć odpowiedni dla siebie jadłospis. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu. 2. Wie jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom. 3. Wie jakie zmiany fizyczne i psychiczne zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania. 4. Zna cechy prawidłowej postawy ciała. 5. Wie jakie są najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania. 6. Wie jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe.
Trening zdrowotny		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie stosuje sterydów i żadnych środków dopingujących. 2. Chętnie uczestniczy w grach i zabawach z wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych. 3. Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową. 4. Zna wartość ruchu w terenie. 5. Rozumie potrzebę 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. 2. Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć. 3. Umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego. 2. Wie jakie korzyści dla zdrowia wynikają z różnych form aktywności fizycznej. 3. Zna różnice pomiędzy wypoczynkiem czynnym a biernym, pracą umysłową a fizyczną. 4. Wie jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności

<p>hartowania organizmu.</p> <p>6. Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p> <p>7. Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p>	<p>4. Potrafi zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny.</p> <p>5. Potrafi wybrać i pokonać trasę crossu.</p> <p>6. Umie wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu.</p> <p>7. Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.</p>	<p>motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie organizmu.</p>
Sporty całego życia i wypoczynek		
<p>1. Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych.</p> <p>2. Wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez rekreacyjnych i sportowych dla rówieśników.</p> <p>3. Przestrzega i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.</p> <p>4. Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>5. Jest świadomy czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu.</p> <p>6. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.</p> <p>7. Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym.</p> <p>8. Dbą o swoje ciało i zdrowie.</p> <p>9. Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.</p>	<p>1. Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji.</p> <p>2. Potrafi zaproponować i zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne bezpieczne wycieczki, gry i zabawy rekreacyjne.</p> <p>3. Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.</p>	<p>1. Wie jak zajęcia na świeżym powietrzu wpływają na hartowanie organizmu.</p> <p>2. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej.</p> <p>3. Wie w jaki sposób się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej.</p> <p>4. Zna wartość czynnego wypoczynku.</p> <p>5. Wie jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu.</p> <p>6. Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.</p>
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista		
<p>1. Prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.</p> <p>2. Unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.</p>	<p>1. Potrafi bezpiecznie się zachować w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach.</p>	<p>1. Wie, jakie są przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>2. Zna zasady bezpiecznego</p>

<ol style="list-style-type: none"> 3. W życiu codziennym stosuje prawa ergonometrii. 4. Dostrzega grożące niebezpieczeństwo i zapewnia je sobie i innym. 5. Stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń. 6. W bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe. 7. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Umie udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu. 3. Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej. 	<p>organizowania wszelkich zajęć ruchowych.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Wie jakie zagrożenia wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin ruchowych. 4. Zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.
Sport		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przestrzega zasady fair play. 2. Panuje nad swoimi emocjami, przedkłada radość z rywalizacji sportowej nad jej rezultat. 3. Wykazuje się charakterem i siłą woli, pomaga słabszym. 4. Właściwie się zachowuje zarówno w roli zawodnika jak i kibica. 5. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym. 6. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a osiągnięciami w sporcie. 7. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 2. Pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica na zawodach sportowych. 3. Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania. 4. Potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i zastosować w działaniu zasady taktyki w wybranych dyscyplinach sportowych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie co oznaczają symbole olimpijskie. 2. Zna tradycję ruchu olimpijskiego. 3. Zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych. 4. Posiada zasób wiadomości pozwalający na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w rolach zawodnika, sędziego i kibica. 5. Zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych jako kibic i zawodnik.
Taniec		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicjuje i chętnie uczestniczy w zabawach tanecznych i w zajęciach rytmiczno-tanecznych. 2. Jest kreatywny w wyborze form i środków ruchu. 3. Docenia wpływ ćwiczeń z muzyką na zachowanie 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi opracować i wykonać indywidualnie, w parze lub zespole dowolną kompozycję własną wybranego tańca ludowego lub towarzyskiego. 2. Ma wykształcone poczucie rytmu i estetyki ruchu. 3. Potrafi odtworzyć 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zna zasady savoir-vivre'u i stosuje je na co dzień. 2. Wie jaką wartość relaksującą ma muzyka.

<p>smukłej sylwetki, kondycji i dobrego samopoczucia.</p> <p>4. Ruch i muzyka są dla niego źródłem radości i optymizmu.</p>	<p>różnorodne formy ruchu z wyobraźni i z pokazu, dostosować je do rytmu ruchów współwiczającego.</p>	
Edukacja zdrowotna		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych. 2. Prowadzi zdrowy tryb życia. 3. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia. 4. Dbą o zdrowie swoje i innych. 5. Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych. 6. W pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami. 7. Utrzymuje dobre relacje z osobami starszymi, rodzicami i rówieśnikami. 8. Zachowuje się asertywnie. 9. Potrafi dyskutować, umie wysłuchać innych, szuka kompromisu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki zagrażające zdrowiu. 2. Potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia. 3. Planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru. 4. Potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania. 5. Potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne. 2. Zna czynniki, które na nie wpływają. 3. Wie gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów. 4. Zna swoje słabe i mocne strony. 5. Wie jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.