***WYMAGANIA PROGRAMOWE I PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA DLA KLAS I-III GIMNAZJUM W ZESPOLE SZKÓŁ W PARCHOWIE***

***2018/19***

Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania

ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne

oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w

okresie dojrzewania;

2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej

oraz ich organizacji;

3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;

4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

**Tre**ś**ci nauczania – wymagania szczegółowe**

**1.      Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju**

**fizycznego.**

**Uczeń:**

1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i

gibkości;

2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;

3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie

dojrzewania płciowego;

4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się

i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

**2.      Trening zdrowotny.**

**Uczeń:**

1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;

2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;

3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej

w kolejnych okresach życia człowieka;

4) przeprowadza rozgrzewkę;

5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności

motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych

i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające

utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem,

wysiłkiem umysłowym a fizycznym;

7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;

8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

**3. Sporty całego życia i wypoczynek.**

**Uczeń:**

1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend

i bekhend, zwody;

2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można

wykorzystać do aktywności fizycznej.

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.**

**Uczeń:**

1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie

zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;

2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;

3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej

wielkości i różnym ciężarze;

4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie

w okresie dojrzewania.

**5.      Sport.**

**Uczeń:**

1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy

z każdym”;

2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych

zawodów sportowych;

3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;

4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność

właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

**6.      Taniec.**

Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ

tańca.

**7.      Edukacja zdrowotna.**

**Uczeń:**

1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie

i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć

wpływ;

2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym

polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;

3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma

świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;

5) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób

konstruktywny;

6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami

oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie

społeczne;

8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;

9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu,

nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;

wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób opierać się presji oraz namowom do

używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

**Wychowanie fizyczne**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia.

Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych:

1) diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego;

2) trening zdrowotny;

3) sporty całego życia i wypoczynek;

4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;

5) sport;

6) taniec (dotyczy tylko III etapu edukacyjnego);

7) edukacja zdrowotna.

Szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać

własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć

pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych zajęciach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań

szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych

niezbędnych do:

1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;

2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;

3) dokonywania wyboru form aktywności fizycznej przez całe życie;

4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie

przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów

umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie

programowej.

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem. Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

 Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb).Uczniowie powinni aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć. Zajęcia powinny być wspierane przez realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, w tym zwłaszcza: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy higienistką szkolną.

Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi

zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne

podmioty.

Warunkiem skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej jest:

1) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz

interaktywnych, w tym szczególnie metody projektu i portfolio;

2) współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć;

3) dokonywanie ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacji procesu), z udziałem uczniów i ich

rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji ich treści i organizacji.

**KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Częstotliwość oceniania**

1.      Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WSO).

2.      Aktywność na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).

3.      Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji(ocena na koniec semestru lub roku).

4.      Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).

5.      Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.

6.      Wiadomości na bieżąco.

**Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:**

-technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki, a w przypadku klas sportowych pływania,

-podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia

**OCENA CELUJĄCA:**

Uczeń:

-  spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,

- bardzo duża liczba plusów bez żadnego minusa (10 plusów ),

- 100% aktywnego uczestnictwa we wszystkich zajęciach w semestrze,

- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

- pomoc w organizowaniu imprez sportowych, sędziowanie zawodów, itp.

- ma osiągnięcia sportowe .

**OCENA BARDZO DOBRA:**

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,

- wykazuje  systematyczne postępy w podnoszeniu sprawności, opanowywaniu nowych umiejętności z poszczególnych działów WF,

- podczas gry kieruje się zasadami „fair play”,

- jest zawsze przygotowany do zajęć,

- posiada wiadomości z przepisów gier zespołowych,

- zna przeznaczenie podstawowego sprzętu sportowego jak również zna zasady bhp,

- przestrzega zasad higieny osobistej, przestrzega regulaminów,

- potrafi kulturalnie zachować się w stosunku do nauczyciela i równików w trakcie zajęć jak również poza nimi,

- umie współpracować w grupie ma świadomość potrzeby aktywności fizycznej i rozwoju,

- duża liczba plusów z maksymalnie 1 minusem (8 plusów),

- od 90 do 100% aktywne uczestnictwo w zajęciach w semestrze,

- opuszczone pięć lekcji usprawiedliwionych w semestrze (z wyłączeniem zwolnień lekarskich).

**OCENA DOBRA:**

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,

- wykazuje postępy w podnoszeniu sprawności i umiejętności posiada wiadomości z przepisów co najmniej dwóch  gier zespołowych,

- zna przeznaczenie podstawowego sprzętu sportowego jak również zna zasady bhp,

- przestrzega zasad higieny osobistej,

- przestrzega regulaminów,

- potrafi kulturalnie zachować się w stosunku do nauczyciela i równików w trakcie zajęć jak również poza nimi,

- umie współpracować w grupie ma świadomość potrzeby aktywności fizycznej i rozwoju,

- przewaga plusów nad minusami, plusy i minusy w równowadze, czyste konto,

- od 80 do 90% aktywnego uczestnictwa w zajęciach,

- opuszczenie siedmiu lekcji usprawiedliwionych w semestrze w tym możliwość  jednej

Nieusprawiedliwionej**.**

**OCENA DOSTATECZNA:**

Uczeń:

- jest dostatecznie aktywny na zajęciach wychowania fizycznego,

- posiada wiadomości z przepisów jednej gry zespołowej,

- zna przeznaczenie podstawowego sprzętu sportowego,

- przestrzega zasad higieny osobistej w stopniu średnim,

- przestrzega regulaminów,

- potrafi kulturalnie zachować się w stosunku do nauczyciela i rówieśników w trakcie zajęć jak również poza nimi,

- umie współpracować w grupie ma świadomość potrzeby aktywności fizycznej i rozwoju,

- minusy przeważające na plusami,

- od 60 do 80% aktywnego uczestnictwa w zajęciach,

- opuszczenie dziewięciu lekcji w semestrze w tym możliwość dwóch nieusprawiedliwionych.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Uczeń:

- jest mało aktywny na zajęciach wychowania fizycznego,

- nie wykazuje postępów w podnoszeniu własnej sprawności,

- spełnia wymogi ze sprawności na ocenę dopuszczającą,

- nie posiada wiadomości z przepisów żadnej gry zespołowej,

- nie zna przeznaczenia podstawowego sprzętu sportowego,

- nie przestrzega zasad higieny osobistej,

- nie przestrzega regulaminów,

- nie potrafi zachować się kulturalnie w stosunku do nauczyciela jak również rówieśników,

- od  40 do 60% aktywnego uczestnictwa w zajęciach,

- kilka minusów bez plusów,

- 50% obecności + jedna w tym możliwość czterech nieusprawiedliwionych.

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Uczeń:

- nie uczestniczy aktywnie w zajęciach wychowania fizycznego,

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu oraz nauczyciela,

- rażąco zaniedbuje obowiązki,

- uczeń nie spełnia wymogów ze sprawności,

- nie posiada wiadomości z przepisów żadnej gry zespołowej,

- nie zna przeznaczenia podstawowego sprzętu sportowego,

- nie przestrzega zasad higieny osobistej nie przestrzega regulaminów,

 - nie potrafi zachować się kulturalnie w stosunku do nauczyciela jak również rówieśników,

- nie umie współpracować w grupie,

 - nie ma świadomości potrzeby aktywności fizycznej i rozwoju,

- duża liczba minusów bez plusów,

- 50% obecności + jedna w tym dużo godzin nieusprawiedliwionych.

**NIEKLASYFIKOWANY :**

Mniej niż 50% obecności

**Kryteria dodatkowe** ( w I i II semestrze ) to oceny za:

a)      strój sportowy

b)      aktywność indywidualna- udział w zajęciach pozaszkolnych, zajęciach pozalekcyjnych

c)      aktywność zespołowa

d)     odpowiedź, rozgrzewka

e)      dbałość o sprzęt sportowy, dyscyplinę i kulturę osobistą

f)       frekwencja

  **Ocena za strój**

-          celująca (6) – posiadanie stroju sportowego na wszystkich lekcjach ( brak minusów)

-          bardzo dobra (5) – brak stroju max 2 ( 2 minusy)

-          dobra (4) – brak stroju max 3 (3 minusów),

-          dostateczna (3) – brak stroju 4x (4 minusów)

-          dopuszczająca (2) – brak stroju 5x (5 minusów),

-          niedostateczna (1) – brak stroju powyżej 6x i więcej

   **Aktywność indywidualna:**

o   **ocena za zajęcia pozalekcyjne** – istnieje tutaj możliwość zdobycia ocen pozytywnych za udział w SKS-ie i zawodach sportowych (różnego szczebla)

o   **ocena za zajęcia pozaszkolne** – jeżeli uczeń potwierdzi uprawianie sportu w klubie sportowym otrzymuje ocenę podwyższoną o jeden stopień ( ocena roczna)

  **Aktywność zespołowa:**

o   ocena za udział w grze zespołowej na lekcji, zaangażowanie i stosunek ucznia do rówieśników podczas gry, postawy ucznia podczas gry, przestrzeganie przepisów fair play, umiejętność współpracy w zespole, wykorzystanie poznanych elementów gry w grze szkolnej, uproszczonej lub grze właściwej

  **Rozgrzewka**

o   uczeń raz w semestrze prowadzi rozgrzewkę. Może otrzymać następującą ocenę:

  celująca (6) – w rozgrzewce występują poznane ćwiczenia, uczeń przeprowadza nową zabawę

  bardzo dobra (5) – w rozgrzewce występują poznane ćwiczenia, stara zabawa

  dobra (4) – w rozgrzewce występują poznane ćwiczenia, brak zabawy

  dostateczna (3) – w rozgrzewce występuje większość poznanych ćwiczeń, brak zabawy

  dopuszczająca (2) – w rozgrzewce występuje mało poznanych ćwiczeń, brak zabawy

  **Odpowiedź**

o   uczeń odpowiada na 5 pytańdotyczących wiadomości z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia. Jeśli uczeń odpowie na jedno pytanie otrzymuje ocenę niedostateczną, jeśli na dwa pytania otrzymuje ocenę dopuszczającą, zaliczenie trzech poprawnych odpowiedzi jest równoznaczne z oceną dostateczną, 4 zaliczenia to ocena dobra. Za udzielenie poprawnych i wyczerpującychodpowiedzi na wszystkie 5 pytań uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą i odpowiada na 6 - dodatkowe pytanie na ocenę celującą.

  **Dbałość o sprzęt sportowy, zachowanie dyscypliny podczas zajęć oraz wykazanie się kulturą osobistą i słowa:**

o   przestrzeganie przez ucznia regulaminów i przepisów BHP (sali gimnastycznej, szatni, sali gimnastycznej i innych).

o   zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego

-          celująca (6) – bardzo duża liczba plusów bez żadnego minusa,

-          bardzo dobra (5) – duża liczba plusów z 1 minusem,

-          dobra (4) – plusy i minusy w równowadze lub czyste konto,

-          dostateczna (3) – minusy przeważają nad plusami,

-          dopuszczająca (2) – kilka minusów bez plusów,

-          niedostateczna (1) – duża liczba minusów bez żadnego plus

  **Ocena za frekwencję**

  celująca (6) – uczestnictwo we wszystkich zajęciach

  bardzo dobra (5) – 1 nieobecność nieusprawiedliwiona,

  dobra (4) – 2 nieobecności nieusprawiedliwione

  dostateczna (3) – 3 nieobecności nieusprawiedliwione,

  dopuszczająca (2) - 4 nieobecności nieusprawiedliwione,

  niedostateczna(1) – 5 nieobecności nieusprawiedliwionych

  Do dziennika lekcyjnego wpisywane są oceny za wymienione kryteria dodatkowe w zależności od zaangażowania ucznia.

**UWAGI:**

* dużą czy małą liczbę plusów bądź minusów rozpatrujemy w odniesieniu do grupy ćwiczebnej,
* plusy zdobywają uczniowie przez cały semestr za wszelkie przejawy zaangażowania: wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksimum swoich możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, duży zasób wiedzy i umiejętności, zdyscyplinowanie, udział w rozgrywkach wewnątrzszkolnych i pozaszkolnych, stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych,
* można mieć dwa braki stroju w semestrze ( nie dotyczy to oceny celującej) każdy następny brak „premiowany” jest oceną niedostateczną
* minusy jw. przy niechętnych bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach, braku dyscypliny i niestosowaniu zabiegów higienicznych.
* nieodpowiedni strój (biała koszulka i spodnie lub spodenki sportowe, bawełniane skarpetki)
* uczniowie z długimi włosami muszą podczas zajęć mieć je związane,
* paznokcie powinny mieć długość nie zagrażającą podrapania współćwiczącego,
* dłuższa usprawiedliwiona nieobecność w szkole ( minimum dwa tygodnie ) nie wpływa na obniżenie oceny,
* trzy spóźnienia traktowane są jako jedne zajęcia opuszczone nieusprawiedliwione.
* uczniowie którzy w czasie sprawdzianu byli nieobecni na lekcji wychowania fizycznego mają obowiązek w ciągu 2 tygodni uzyskać zaliczenie danego sprawdzianu, w przeciwnym wypadku nauczyciel wystawia uczniowi ocenę niedostateczną ( nie dotyczy to osób ze zwolnieniem lekarskim, wtedy czas zaliczenia jest przedłużony o czas zwolnienia) - WSO
* uczniowie którzy chcą poprawić ocenę na wyższą mogą ją poprawić na zajęciach dodatkowych
* aktywne uczestnictwo nie dotyczy uczniów ze zwolnieniami lekarskimi
* zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego uczeń ma obowiązek dostarczyć w ciągu 7 dni po chorobie.
* zwolnienie pisane przez rodziców będą respektowane i nauczyciel w rubryce ucznia wpisuje nc ( nie ćwiczący ) w przypadku zwolnienia przez lekarza wpisuję zw.
* uczniowie samodzielnie opuszczający zajęcia bez zwolnienia u wychowawcy i nauczyciela wychowania fizycznego będą mieli wpisywane czerwonym długopisem ucieczki w dzienniku. Po 3 takich wybrykach będzie wzywany rodzic do szkoły

**Wymagania opracowali nauczyciele wychowania fizycznego**