**Przedmiot: Wychowanie Fizyczne**

**Nauczyciele: Beata Maculewicz, Michał Niemczak, Anita Sawicz, Małgorzata Sikora, nauczyciele współorganizujący w klasach 1-3 SP**

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z Podstawy Programowej Kształcenia Ogólnego i realizowanego w szkole „Programu nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej” autorstwa Krzysztofa Warchoła uwzględniającego podstawę programową w klasach 4-8 SP:

**1. Ocenianie ma na celu:**

1) Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych oraz o postępach w tym zakresie.

2) Udzielanie uczniowi pomocy w nauce poprzez przekazywanie informacji o tym, co zrobił dobrze

i jak powinien się dalej uczyć.

3) Udzielanie wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju.

4) Samodzielne planowanie rozwoju.

5) Motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce.

6) Dostarczenie rodzicom i nauczycielowi informacji o postępach, trudnościach w nauce oraz szczególnych uzdolnieniach ucznia.

7) umożliwienie nauczycielowi doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno - wychowawczej.

**2. Ogólne wymagania programowe:**

* Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
* Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
* Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
* Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**3. Szczegółowe wymagania programowe:**

 ***Klasy IV- VI***

***Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:***

***W zakresie wiedzy uczeń:***

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,

- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,

- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

***W zakresie umiejętności uczeń:***

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,

- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,

- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,

- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,

- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

***Aktywność fizyczna:***

***W zakresie wiedzy uczeń:***

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,

- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,

- rozróżnia pojęcia technika i taktyka,

- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,

- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

***W zakresie umiejętności uczeń:***

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym,

- uczestniczy w mini grach,

- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie

uproszczonej,

 - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,

- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,

- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,

- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,

 - wykonuje marszobiegi w terenie,

 - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,

 - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

***Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:***

***W zakresie wiedzy uczeń:***

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,

- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,

 - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

***W zakresie umiejętności uczeń:***

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,

- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,

- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,

- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

***Edukacja zdrowotna:***

***W zakresie wiedzy uczeń:***

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,

- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,

- opisuje zasady zdrowego odżywiania,

- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

***W zakresie umiejętności uczeń:***

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.

 ***Klasy VII- VIII***

***Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:***

***W zakresie wiedzy uczeń***:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,

- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

***W zakresie umiejętności uczeń:***

 - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,

 - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,

 - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,

 - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,

 - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

***Aktywność fizyczna:***

***W zakresie wiedzy uczeń:***

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,

- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,

- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,

- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),

- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy,

- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

***W zakresie umiejętności uczeń:***

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,

- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,

- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,

- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy,

- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np.: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),

- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,

- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,

- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,

- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,

- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,

- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np.: urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),

- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

***Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:***

***W zakresie wiedzy uczeń:***

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,

- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

***W zakresie umiejętności uczeń:***

- stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji,

- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

***Edukacja zdrowotna:***

***W zakresie wiedzy uczeń:***

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,

- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,

- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,

- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,

- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

***W zakresie umiejętności uczeń:***

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,

- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,

- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

 ***KLASY IV - VIII***

***Kompetencje społeczne:***

***Uczeń:***

* uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
* pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
* wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
* wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną,
* omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,
* identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
* wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
* wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,
* współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,
* motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

 **4. Metody i formy sprawdzania dydaktycznych osiągnięć uczniów:**

* zaliczenia sprawdzające zakres umiejętności – najmniej 4 razy w semestrze,
* sprawdziany z terminologii – najmniej 2 razy w semestrze,
* inne formy aktywności np. udział w zawodach sportowych,
* postawa uczniowska (przygotowanie do lekcji, aktywna praca w grupie, zaangażowanie).

 **5. Zasady ustalania oceny śródrocznej (rocznej):**

* ocenę semestralną (roczną) wystawia nauczyciel najpóźniej na 3 dni przed terminem klasyfikacji semestralnej (rocznej),
* o zagrożeniu oceną niedostateczną nauczyciel informuje ucznia, jego rodziców oraz wychowawcę klasy dwa tygodnie przed klasyfikacją,
* wszystkie formy aktywności ucznia oceniane są w skali sześciostopniowej,
* ocena semestralna i końcowa opiera się na podstawie umiejętności, wiadomości, wysiłku ucznia i wywiązywania się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
* na ocenę śródroczną (semestralną) i końcoworoczną składają się oceny cząstkowe z zajęć wychowania fizycznego i zajęć fakultatywnych (za wyjątkiem klasy 4 SP – tylko zajęcia wychowania fizycznego),
* oceny wystawiane są na podstawie średniej ważonej,
* ocenę celującą może otrzymać uczeń, który spełnia kryteria oceny co najmniej bardzo dobrej oraz osiąga sukcesy w zawodach sportowych we współzawodnictwie międzyszkolnym reprezentując szkołę na szczeblu Powiatu, Strefy i Województwa.

 **6. Zasada poprawiania ocen negatywnych:**

* zaliczenia, testy są obowiązkowe,
* sprawdziany lub testy są zapowiadane z co najmniej dwutygodniowym wyprzedzeniem i podany jest zakres sprawdzanych umiejętności i wiedzy,
* uczeń nieobecny na sprawdzianie musi go zdać w terminie uzgodnionym z nauczycielem,
* niezaliczenie sprawdzianu zobowiązuje ucznia do jego poprawy w ciągu jednego tygodnia,
* uczeń poprawia sprawdzian tylko raz i brana jest pod uwagę ocena z poprawki,
* uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie się do lekcji (brak stroju sportowego) dwa razy w semestrze,
* po wykorzystaniu w/w limitu uczeń za każde nieprzygotowanie otrzymuje ocenę niedostateczną wagi 3,
* na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów zaliczeniowych,
* jedna ocena cząstkowa przypada na 8 jednostek lekcyjnych.

 **7. Sposoby informowania uczniów o wynikach ich osiągnięć szkolnych:**

* bezpośrednio po lekcji,
* indywidualne rozmowy.

**8. Sposoby Ewaluacji PZO:**

* PZO podlega ewaluacji na koniec roku szkolnego oraz na zakończenie każdego cyklu edukacyjnego.

**9. Sposoby informowania rodziców o osiągnięciach ucznia:**

* zapis w dzienniku elektronicznym.