

1. ORGANIZACJA PRACY NA LEKCJACJACH Z WYCHOWANIA FIZYCZEGO W ROKU SZKOLNYM 2022/2023 W KLASACH 1-3

Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

- 1) W dniu zajęć uczeń przynosi strój sportowy (koszulka, spodenki sportowe lub dres i obuwie sportowe).
 - Uczeń może w okresie jednego semestru zgłosić 3 braki stroju bez żadnych negatywnych konsekwencji. Każde kolejne nieprzygotowanie skutkuje negatywną uwagą do dziennika elektronicznego.
- 2) Konieczne jest przebieranie się w sali lekcyjnej w strój sportowy przed zajęciami z wychowania fizycznego.
- 3) Niezwłocznie po przebraniu się/po dzwonku na lekcję uczeń ustawia się na zbiorce przy wyjściu z sali lekcyjnej.
 - Podczas zajęć uczennice/uczniowie posiadający długie włosy są zobowiązani do związywania ich gumką dla własnego i innych współwiczających bezpieczeństwa.
 - Podczas zajęć uczennice/uczniów obowiązuje zdjęcie bransoletek, zegarków z nadgarstków i kolczyków z uszu oraz łańcuszków w celu zapewnienia sobie i innym bezpieczeństwa.
- 4) Należy przestrzegać regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych.
- 5) Niedozwolone jest samodzielne wykonywanie (bez zezwolenia prowadzącego) jakichkolwiek ćwiczeń czy korzystanie z urządzeń sali.
- 6) W przypadku nieuczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego należy zająć miejsce na sali, zachować spokój i włączyć się w tok lekcji poprzez słuchanie nauczyciela. W przypadku nieuczestniczenia w zajęciach obowiązuje bezwzględny zakaz korzystania z telefonów, gier, odtwarzaczy itp.
- 7) Konieczne jest wykonywanie wskazanej przez nauczyciela podczas lekcji pracy/zadania.
- 8) Wszelkie wypadki należy natychmiast zgłaszać nauczycielowi wychowania fizycznego.

Uwaga! W przypadku niewywiązania się przez ucznia z wymienionych wyżej powinności, nauczyciel może odnotować ten fakt w dzienniku elektronicznym jako uwagę negatywną (lekceważenie obowiązków szkolnych).

2. KRYTERIA OCENY UCZNIĄ NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZEGO W ROKU SZKOLNYM 2022/2023 W KLASACH 1-3

Oceniane obszary:

- 1) **AKTYWNOŚĆ NA LEKCJI (WYSIŁEK, CHĘĆ) I OBECNOŚĆ NA ZAJĘCIACH (ĆWICZENIE PODCZAS LEKCJI)**
- 2) **UMIEJĘTNOŚCI I POSTĘPY**
- 3) **REPREZENTOWANIE KLASY LUB SZKOŁY W ZAWODACH SPORTOWYCH**
- 4) **UCZESTNICTWO W SPORTOWYCH ZAJĘCIACH POZALEKCYJNYCH I POZASZKOLNYCH**

Ad. 1. AKTYWNOŚĆ NA LEKCJI I OBECNOŚĆ NA ZAJĘCIACH (dotyczy wszystkich form realizacji wychowania fizycznego)

- Obowiązkiem nauczyciela jest systematyczne ocenianie ucznia za wkład i wysiłek podejmowany w czasie lekcji, zaangażowanie w uczenie się nowych umiejętności, podnoszenie własnej sprawności fizycznej systematyczną pracą, pokonywanie słabości i lęków, zdyscyplinowanie i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz widoczne postępy na zajęciach.
- Ocenianie za aktywność będzie prowadzone na bieżąco. Co miesiąc uczeń na podstawie uczestnictwa i zaangażowania w czasie zajęć otrzyma ocenę cząstkową. W przypadku nieobecności trwającej więcej niż 2 tygodnie (choroby poświadczone zwolnieniem lekarskim, zdarzenia losowe potwierdzone przez rodziców/prawnych opiekunów) uczeń nie otrzyma bieżącej oceny z aktywności w danym miesiącu.
- Nauczyciel może również nagradzać ucznia za aktywną postawę na lekcji plusami (+). Pięć „zebranych” plusów skutkuje oceną bardzo dobrą.

Ad. 2. UMIEJĘTNOŚCI I POSTĘPY

Ocenie podlegają:

1. Umiejętności z zakresu programu nauczania:

- technika wykonywania ćwiczeń z gimnastyki;
- technika wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych;
- sprawność ogólna.

2. Poziom cech motorycznych:

- sprawdziany: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności – z dodatkową oceną za zaangażowanie.

3. Wiedza z zakresu programu nauczania:

- zasady gier i zabaw ruchowych;
- przepisy BHP na lekcjach z wychowania fizycznego;
- znajomość zasad fair play;
- wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej;
- elementy higieny człowieka (związane z wychowaniem fizycznym);
- prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń.

Ad. 3. REPREZENTOWANIE KLASY LUB SZKOŁY W ZAWODACH SPORTOWYCH

Każdorazowo za reprezentowanie klasy lub szkoły w zawodach sportowych uczeń otrzymuje ocenę cząstkową bardzo dobrą lub celującą – w przypadku osiągnięcia znacznego sukcesu sportowego (ustala nauczyciel) oraz pozytywną uwagę odnotowaną w dzienniku elektronicznym.

Ad. 4. UCZESTNICTWO W SPORTOWYCH ZAJĘCIACH POZALEKCYJNYCH I POZASZKOLNYCH

Systematyczne uczestnictwo w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych (w ramach sekcji sportowych, klubu sportowego, zajęć rekreacyjnych), udokumentowane pisemnym zaświadczeniem od trenera i przedłożone nauczycielowi do końca maja danego roku szkolnego premiuje ucznia cząstkową oceną celującą.

OCENA CELUJĄCA (6)

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5);
- posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy;
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania;
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną;
- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca;
- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego 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 oraz potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem;
- jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwników sportowych i kolegów.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

Uczeń:

- w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie;
- jest bardzo sprawny fizycznie;
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie;
- 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, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania.

OCENA DOBRA (4)

Uczeń:

- w dobrym stopniu opanował materiał programowy, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie;
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną;
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie;
- 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;
- zawsze posiada właściwy strój 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)

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami;
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną;
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie;
- wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie motoryczne, wykazując małe postępy;
- 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 lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne braki;
- 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)

Uczeń:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych w podstawie programowej;
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną;
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami;
- często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń;
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu;
- nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole;
- regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne dla klas I-III

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:
 - 1) utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
 - 2) dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
 - 3) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
 - 4) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
 - 5) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
 - 6) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:
 - 1) przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
 - 2) pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
 - 3) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednoonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
 - 4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
 - 5) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 - 6) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
 - 7) wspina się,
 - 8) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
 - 9) podnoszenie i przenoszenie przyborów;
 - 10) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
 - 11) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
 - 12) samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:
 - 1) organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
 - 2) zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
 - 3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;
 - 4) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
 - 5) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwytty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
 - 6) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
 - 7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

Drogi Uczniu!

Po sprawdzeniu Twojej wiedzy i Twoich umiejętności nauczyciel ustali ocenę:

- bieżąca: w stopniach skali od 1 do 6 – wymagania edukacyjne oraz kryteria do każdej z ocen nauczyciel poda Ci na bieżąco;
- półroczną ocenę opisową, która stanowi rejestr opanowanych umiejętności konkretnego ucznia i jest ona przekazywana rodzicom. Ocenianie okresowe (półroczne) ma charakter bardziej ogólny i informuje o nabywaniu poszczególnych umiejętności, o specjalnych uzdolnieniach i ewentualnych trudnościach. Powinno mieć charakter diagnostyczno-informujący.

• roczną ocenę opisową, która jest zapisywana na świadectwie. Ocenianie końcoworoczne jest podsumowaniem poziomu osiągniętych wiadomości, umiejętności zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wskazuje potrzeby rozwojowe i edukacyjne ucznia związane z przewyższaniem trudności w nauce oraz w rozwijaniu uzdolnień.

Propozycja oceny (zapis na świadectwie)

Ocena cyfrowa	Skala słowna
6	Wybitnie opanował(a) zakres wiadomości i umiejętności z lekcji wychowania fizycznego.
5	Bardzo dobrze opanował(a) zakres wiadomości i umiejętności z lekcji wychowania fizycznego.
4	Dobrze opanował(a) zakres wiadomości i umiejętności z lekcji wychowania fizycznego
3	Przeciętnie opanował(a) zakres wiadomości i umiejętności z lekcji wychowania fizycznego.
2	Słabo opanował(a) zakres wiadomości i umiejętności z lekcji wychowania fizycznego.
1	Nie spełnia minimalnych wymagań programowych z wychowania fizycznego.