**WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I,II.III, IV LO**

**I OCENA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W TEORII I PRAKTYCE**

**POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA MŁODZIEŻY**

Zakładaną konsekwencją realizacji współczesnego programu nauczania powinny być określone efekty dydaktyczno-wychowawcze odnoszące się do postaw, wiedzy i umiejętności uczniów. W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

**1) W zakresie postaw. Uczeń:**

a) aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;

b) chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych;

c) bierze udział w dodatkowych zajęciach z nauki pływania i jazdy na nartach;

d) godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych;

e) charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;

f) nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole;

g) stosuje zasadę fair play w sportach indywidualnych i zespołowych;

h) wykonuje ćwiczenia fizyczne na miarę swoich możliwości i potrzeb ruchowych;

i) jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego;

j) aktywnie wspiera właściwą organizację zajęć ruchowych w szkole;

k) pełni role organizacyjne w szkolnych stowarzyszeniach kultury fizycznej;

l) prowadzi gazetkę sportową szkoły lub stronę internetową uczniowskiego klubu sportowego;

m) współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego przy organizacji rozgrywek i zawodów sportowych;

n) jest aktywny fizycznie w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym;

o) rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia oraz ogólnej kondycji fizycznej całego społeczeństwa;

p) dba o higienę osobistą i stroju sportowego;

q) identyfikuje się i utożsamia z sukcesami sportowymi swoich kolegów i ko-leżanek;

r) wprowadza określone formy aktywności ruchowej do własnego, rodzinnego i środowiskowego stylu życia;

s) rozbudza w sobie potrzebę troski o zdrowie i sprawność fizyczną poprzez systematyczny trening rekreacyjny.

**2. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

a) zna podstawowe testy i metody oceny sprawności oraz aktywności fizycznej, jak również rozwoju fizycznego;

b) wie, na czym polega prozdrowotny styl życia;

c) wie, co to jest tętno;

d) zna wartości tętna w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego;

e) wie, jakie ćwiczenia służą poprawie wydolności fizycznej;

f) rozumie potrzebę hartowania organizmu;

g) zna podstawowe przepisy indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej;

h) jest w stanie przeprowadzić rozgrywki i zawody sportowe wg określonego systemu;

i) wie, jak należy przeprowadzić rozgrzewkę;

j) wie, jakie są relacje pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną, a zdrowiem psychofizycznym człowieka;

k) zna podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych;

l) wie, jak dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane partie mięśniowe oraz zdolności motoryczne;

m) wie, jak należy się odżywiać w okresie kolejnych faz i etapów rozwoju ontogenetycznego;

n) zna podstawowe wartości związane ze zdrowiem każdego człowieka;

o) zna tradycje sportowe szkoły i środowiska lokalnego;

p) wie, jakie relacje i związki zachodzą pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną, a zdrowiem człowieka.

**3) W zakresie umiejętności. Uczeń:**

a) potrafi przeprowadzić samokontrolę i samoocenę własnej sprawności fizycznej, zinterpretować wyniki za pomocą Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory;

b) umie ocenić własny poziom wydolności fizycznej na podstawie testu Coopera;

c) umie ocenić poziom własnej aktywności fizycznej za pomocą dowolnie wy-branego kwestionariusza;

d) posiada odpowiedni poziom umiejętności ruchowych w zakresie tzw. sportów całego życia;

e) potrafi przeprowadzić rozgrzewkę;

f) umie wykonać zestaw ćwiczeń, które kształtują wybrane zdolności motoryczne;

g) potrafi sędziować zawody sportowe w wybranej dyscyplinie;

h) umie przygotować i przeprowadzić rozgrywki sportowe w szkole za pomocą dowolnego systemu;

i) dobiera strój sportowy w zależności od rodzaju aktywności fizycznej;

j) potrafi ułożyć własny program aktywności fizycznej;

k) wykonuje ćwiczenia z zachowaniem zasad BHP;

l) potrafi udzielić pierwszej pomocy;

m)stosuje prozdrowotny styl życia.

**II WYMAGANIA OGÓLNE**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom postaw, aktywności, umiejętności, sprawności fizycznej i wiadomości.

3. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia wynikający z realizacji programu nauczania oraz dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych lub sportowych prowadzonych na terenie szkoły lub poza szkołą.

4. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

5. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

6. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

7. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

8..Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

9..Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii (Rozporządzeni MEN).W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego,

zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN .].

10. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51 % i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

11. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51 % i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

12.Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne i teoretyczne, które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

13. Oceny cząstkowe za określony poziom umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej będą realizowane wg następującej skali ocen: 2 – dopuszczający, 3 – dostateczny, 4 – dobry , 5 – bardzo dobry, 6 – celujący

14.Ogólna ocena za sprawność fizyczną ucznia będzie wyrażona jednym stopniem na podstawie wszystkich ocen cząstkowych oraz uzyskanych w kolejnych próbach sprawnościowych.

15. Uczeń, który brał udział w kontroli i ocenie sprawności fizycznej otrzymuje dodatkową bonifikatę w postaci oceny cząstkowej wg poniżej zamieszczonych kryteriów: za ukończenie wszystkich prób sprawnościowych – 5,

16. Każdy uczeń minimum dwa razy w roku szkolnym bierze udział w testach sprawności fizycznej