**Przedmiotowe Zasady Oceniania (PZO)   
z wychowania fizycznego  
Zespół Szkolno Przedszkolny w Rakowie**

**I. Cele wychowania fizycznego.**

1. Wszechstronny rozwój fizyczny i motoryczny, ogólne usprawnienie ruchowe i uodpornienie na niekorzystne bodźce środowiska.

2. Rozbudzenia zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, utylitarnej, sportowej, rekreacyjno-hedonistycznej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchowych.

3. Ukształtowanie podstawy odpowiedzialności za rozwój i sprawność oraz potrzeby ustawicznego działania dla zachowania i pomnożenia zdrowia, harmonijnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.

**II. Kryteria oceniania.**

1.Postawa wobec wychowania fizycznego – uczestnictwo w różnych formach wychowania fizycznego (sport, rekreacja, turystyka, fitness) organizowanych przez szkołę i ośrodki samorządowe. Rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia (zachowania pro zdrowotne, hartowanie organizmu) dyscyplina i aktywność na lekcji, wzorowa frekwencja oraz postępowanie według zasady „fair play”. Posiadanie umiejętności samooceny.

2. Sprawność fizyczna i motoryczna – poziom sprawności ucznia z uwzględnieniem postępu na danym etapie kształcenia (rozwoju).

3. Umiejętności – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej   
(z uwzględnieniem postępu).

4.Wiadomości – stan wiedzy dotyczący sprawności fizycznej, motorycznej, troski o zdrowie, umiejętności sędziowania i olimpizmu. Wiadomości z zakresu treści wychowania fizycznego, ścieżki edukacyjnej, pro zdrowotnej oraz własnych wiadomości z uwzględnieniem właściwego doboru i praktycznego zastosowania odpowiednich narzędzi pomiaru. Znajomość przepisów gry i zachowań.

5. Opanowanie treści programowych z określonego poziomu wymagań

**III. Wymagania programowe.**

**Niedostateczny** – Uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.   
Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany. Nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów mimo zachęty ze strony nauczyciela. Wykazuje znaczne braki w opanowaniu treści programowych.

**Dopuszczający** - Uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej   
i umiejętności, nie stosuje zasad zdrowego stylu życia. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje (duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych). Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia**.** Wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych, ograniczając się tylko do treści koniecznych.

**Dostateczny** - Uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności. Zajęcia opuszcza sporadycznie (ma nieobecności nieusprawiedliwione). Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami. Opanował treści programowe w zakresie podstawowym.

**Dobry** - Uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. Jest obecny na zajęciach (dopuszcza się nieobecności nieusprawiedliwione). Chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych. Opanował materiał programowy w zakresie rozszerzonym.

**Bardzo dobry** - Uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej   
i umiejętności , biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu rodzinnym. Jego zaangażowani i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.

**Celujący** - Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje. Opanował materiał programowy   
w zakresie treści wykraczających poza program nauczania.

**IV. Częstotliwość oceniania.**

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

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.

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

6. Wiadomości, na bieżąco.

**V. Sposób oceniania.**

1. Zgodnie z WZO wg skali 1- 6.

2. Graficznie (+) (-).

3. Słownie.

**VI. Ocena za postęp sprawności (rozwój motoryczności).**

Cechy motoryczne podlegające ocenie np. siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, zwinność.

Mierzymy je wybranymi testami.

6 – wybitna poprawa wyniku.

5 – lepszy wynik od diagnozy wstępnej.

4 – tendencja do poprawy, brak stałej poprawy.

3 – wynik utrzymany na poziomie diagnozy wstępnej.

2 – wynik słabszy od diagnozy wstępnej.

1 – odszukać przyczyny.

Ocena śródroczna lub roczna jest wynikiem analizy postępu określonych cech motorycznych

(w wyniku długotrwałej choroby ucznia możemy odstąpić od regulaminu).

**VII. Ocena za aktywność.**

„Plusy” - uczniowie zdobywają za: przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich realizacji, prace na rzecz swojego zdrowia, stosowanie zabiegów higienicznych, zdyscyplinowanie   
i udział w rozgrywkach szkolnych **(4 plusy - ocena bardzo dobra).**

„Minusy” - uczniowie otrzymują za: niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, brak stosowania zabiegów higienicznych **(4 minusy – ocena niedostateczna).**

**VIII. Przygotowanie do zajęć.**

1. Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę (włosy związane, brak biżuterii) i właściwe przeznaczenie stroju ( tylko do ćwiczeń fizycznych) – zmienna, biała koszulka T-shirt, spodenki ciemne (krótkie lub długie), skarpetki i obuwie sportowe zmienne.

2. Za każdy przypadek braku stroju, bądź braku odpowiedniego obuwia lub niewłaściwej higieny stroju, nauczyciel stawia po jednym nieprzygotowaniu.

3. W dzienniku (lub innej dokumentacji prowadzonej przez nauczyciela) określa to kropka litera ,,np.”.

4. Dopuszczalne jest trzykrotne nieprzygotowanie do zajęć w semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.

**IX. Zwolnienia z zajęć wychowania - fizycznego.**

1.Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udział w lekcji w-f, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu zajęcia   
w-f.

2. Rodzic ma prawo trzykrotnie na semestr zwolnić ucznia z ćwiczeń (ze względu na problemy zdrowotne).

3. W dzienniku (lub innej dokumentacji prowadzonej przez nauczyciela) określają to litery ,,zw”.

4. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani   
z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.

**X. Uwagi.**

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.

2. Uczeń, który jest nieobecny na teście, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyjścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci oceny niedostatecznej.

3. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia (rozwój fizyczny i stan zdrowia).

4. Uczeń może być gratyfikowany oceną wyższą za udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły i poza nią

5. Na początku roku szkolnego nauczyciel winien zapoznać uczniów z PZO.

Opracowali: Michał Siuta i Grzegorz Szewczyk – nauczyciele wychowania fizycznego.