**Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego**

Przedmiot oceny:

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz Kultury Fizycznej.

Oceniane będą: 1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć. 3. Stosunek do partnera i przeciwnika, oraz nauczyciela. 4. Stosunek do własnego ciała (zrozumienie potrzeby zdrowego stylu życia). 5. Aktywność fizyczna (ocena raz w miesiącu). 6. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy (Kultura fizyczna, zdrowy styl życia). 7. Udział w zawodach sportowych (jako reprezentant szkoły i wolontariusz sportowy).

Kryteria Ocen:

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:** 1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z Kulturą Fizyczną na rzecz szkoły oraz promocji szkoły w obszarze Kultury Fizycznej. 3. Jest reprezentantem szkoły w zawodach międzyszkolnych i osiąga wysokie miejsca. 4. Rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje. 5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i w środowisku.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:** 1. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach. 2. Jest sprawny fizycznie i wykazuje postępy w usprawnianiu. 3. Zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć. 4. Potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami. 5. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do aktywności w lekcji. 6. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz ćwiczy indywidualnie. 7. Nie odmawia udziału w zawodach międzyszkolnych. 8. Posiada duży zakres wiadomości z Kultury Fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je
w praktycznym działaniu. 9. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża, ale nie zawsze systematycznie i konsekwentnie. 10. W swoim postępowaniu nie naraża swojego zdrowia przez brawurę i nonszalancję, a także stosowania odżywek.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**  1. Bierze udział w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione. 2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie lub wykazuje postępy. 3. W zasadzie opanował materiał programowy. 4. Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami. 5. Umiejętności ruchowe opanowuje stosunkowo szybko i przykłada się do ich nauczania. 6. Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale potrzebuje wskazówek. 7. Wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, indywidualnie podnosi sprawność
i umiejętności. 8. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń. 9. Rozumie potrzebę zdrowego stylu życia i zgodnie z nią postępuje.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:** 1. Opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze w nich uczestniczy. 2. Przynosi strój sportowy. 3. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie. 4. Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami. 5. Umiejętności ruchowych uczy sie bardzo powoli, nie przykłada się do ich nauki. 6. Posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać w praktyce. 7. Potrafi wybiórczo dokonać samooceny sprawności i umiejętności. 8. Wykazuje brak nawyków dbałości o zdrowy styl życia. 9. Wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi**.**

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:** 1. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, ucieka z lekcji. 2. Przynosi strój sportowy sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się. 4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami. 5. Opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki. 6. Nie potrafi dokonać prawidłowej samooceny umiejętności i sprawności. 7. Zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje (higiena, nałogi, odżywianie).

**Ocenę niedostateczną** **otrzymuje uczeń gdy:** 1. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów. 2. W zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany. 3. Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę. 4. Nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela. 5. Nie chce wykonywać żadnych prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela. 6. Nie wykazuje postępów w zdobywaniu umiejętności i rozwoju sprawności, a nawet wykazuje regres.

**Uczeń nieobecny podczas sprawdzania umiejętności i wiadomości z przyczyn usprawiedliwionych musi zaliczyć sprawdzian do miesiąca przed wystawieniem ocen semestralnych lub rocznych. Uczeń nieobecny podczas sprawdzania umiejętności
i wiadomości z przyczyn nieusprawiedliwionych otrzymuje ocenę niedostateczną, którą może poprawić na wyznaczonej przez nauczyciela lekcji.**

**Standardy Wymagań - Postawy.**1. Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru (zmienny strój sportowy wraz z obuwiem). Dwa razy w semestrze uczeń może nie mieć stroju sportowego bez wpływu na konsekwencję. Po wykorzystaniu tej możliwości, za każdy następny brak stroju, uczeń dostaje ocenę niedostateczną. Uczeń raz w miesiącu (najpóźniej do 10 dnia następnego miesiąca) otrzymuje ocenę za uczestnictwo w lekcji wg następujących zasad:

a. 100% (udział we wszystkich zajęciach) - bardzo dobry,

b. 75% - dobry,

c. 50% dostateczny,

d. 25% - dopuszczający.

Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali się 100% obecnością, oceniani są oceną przynajmniej dobrą, bez względu na poziom sprawności.

**2. Zaangażowanie ucznia na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych.** Uczeń otrzymuje ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania w tych zajęciach. Uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych otrzymuje ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania i efektów: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.

 **3. Stosunek do przedmiotu** - wysiłek jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były bardzo wysokie, premiowane są oceną bardzo dobrą.

**Podstawą zwolnienia z ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego jest decyzja Dyrektora Szkoły na podstawie zwolnienia lekarskiego dostarczonego w ciągu 7 dni od daty wystawienia.**

**Ocenianie on – line za pracę zdalną.**

1. Zajęcia zdalne, online z wychowania fizycznego będą prowadzone za pomocą komunikatora internetowego Microsoft Teams z równoczesnym wykorzystaniem platformy e-wf.
2. Zadania dla ucznia będą przesyłane przez komunikator Microsoft Teams lub platformy e-wf. Uczniowie wykonują je w miarę możliwości i dostępu do komputera w dniu, w którym odbywają się zajęcia z wychowania fizycznego, zgodnie z planem lekcji lub w określonym czasie wyznaczonym przez nauczyciela.
3. Nauczyciel będzie w stałym kontakcie z rodzicami za pośrednictwem dziennika elektronicznego, a w szczególnych przypadkach poprzez telefon komórkowy.
4. Uczeń będzie oceniany pozytywnie za systematyczną i aktywną pracę zdalną, za wysyłanie zadań w wyznaczonym terminie.
5. Brak systematycznej pracy zdalnej, brak kontaktu z nauczycielem wpłynie na ocenę słabą lub negatywną.

**Sposoby realizacji**:

- odpowiedź ustna na czacie, zdjęcia, filmik, opisywanie różnych zagadnień związanych
z treściami programowymi,

- rozwiązywanie quizów z dziedziny Kultury Fizycznej i Edukacji Zdrowotnej,
- znajomość przepisów gier sportowych, LA, rekreacyjnych,
- prezentacje multimedialne na temat wybranych gier rekreacyjnych, podstawowych form
 i metod treningu siłowego, nowoczesnych technologii do monitorowania aktywności fizycznej, różnych rodzajów tańców towarzyskich, integracyjnych, nowoczesnych
i narodowych, dotyczące różnych form gimnastycznych (pilates, joga, tabata, techniki relaksacji), - historia sportów i sylwetki znanych sportowców,
- pisemna rozgrzewka do wybranej dyscypliny sportu i nagranie jej (filmik w wykonaniu autora rozgrzewki lub innego wykonawcy),
- ćwiczeniowe challenge np. różne zadania do wykonania, kto zrobi pierwszy i prawidłowo, wygrywa, zdobywa ocenę,
- fit plan (tygodniowy plan aktywności fizycznej),
- polecić książkę do przeczytania o znanym sportowcu lub historii sportu, olimpiad, - filmy dokumentalne i programy TV propagujące znane sylwetki sportowców w kraju i na świecie, zdrowy styl życia (odżywianie, aktywność ruchowa, zdrowie psychiczne).