

**Wymagania edukacyjne i kryteria oceniania z wychowania fizycznego  
dla klas I – IV liceum ogólnokształcącego i klas I – V technikum  
Zespołu Szkół Licealnych i Technicznych w Rydułtowach.**

Ocena z wychowania fizycznego jest wypadkową w odniesieniu do:

- wysiłku ucznia wkładanego w usprawnianie się i wykonywanie podejmowanych zadań
- postępu ucznia, czyli poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej i jego możliwości oraz psychofizycznych predyspozycji,
- postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć,
- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonywanych zadań poziomu zdobytej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.

Właściwie pojęta kontrola i ocena procesu wychowania fizycznego powinna służyć:

- rozpoznawaniu poziomu rozwoju psychomotorycznego uczniów,
- wdrażaniu uczniów do systematycznej pracy, samokontroli i samooceny własnych umiejętności ruchowych, sprawności fizycznej, rozwoju fizycznego, wiedzy z zakresu kultury fizycznej, właściwych zachowań i postaw,
- zainteresowaniu uczniów aktywnością ruchową,
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów,
- zwiększaniu zainteresowania rodziców problemem zdrowia, stanu rozwoju fizycznego własnych dzieci.

**Wymagania edukacyjne wynikające z programu nauczania.**

Wymagania edukacyjne to kryteria określające jakie są warunki uzyskania przez ucznia określonej oceny z wychowania fizycznego.

1. Stopień rozwoju umiejętności ruchowych.
2. Poziom i zakres wiedzy z kultury fizycznej oraz umiejętność jej wykorzystania.
  - a) Rola i wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka.
  - b) Umiejętność samodzielnej kontroli, samooceny działania na rzecz rozwoju fizycznego.
  - c) Ogólne wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
3. Postęp w rozwoju sprawności ruchowej.
4. Zachowania dotyczące stosunku ucznia do zadań sportowych i zdrowotnych.
  - a) Postawa ucznia dotycząca zachowań sportowych.
  - b) Postawa ucznia dotycząca zachowań prozdrowotnych.
  - c) Udział ucznia w zajęciach z zakresu promocji zdrowia.
  - d) Rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia.
5. Aktywność fizyczna, praca, wypoczynek, odżywianie się, dbałość o ciało, choroby cywilizacyjne oraz rozwój fizyczny w okresie dojrzewania.

**Cele oceniania z wychowania fizycznego:**

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć i postępach,
- dostarczenie rodzicom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
- rozwijanie kreatywnej postawy wobec własnego zdrowia i sprawności fizycznej.

**Wystawiając ocenę z wychowania fizycznego nauczyciel kieruje się następującymi zasadami:**

- . - indywidualizacji,
- . - obiektywizmu,
- . - jawności,
- . - motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej,
- . - zaangażowania i wkładu pracy ucznia.

### **Kryteria oceniania z wychowania fizycznego:**

#### **Ocena celująca**

Uczeń :

Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i zajęciach pozaszkolnych, reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia, jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole.

#### **Ocena bardzo dobra**

Uczeń:

Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, całkowicie opanował zadania na ocenę bardzo dobrą, posiada wysoką sprawność fizyczną, zadania i ćwiczenia wykonuje dokładnie, z właściwą techniką, wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć, potrafi dokonać samooceny próbami i testami, jego zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w ćwiczeniach. Zna zasady zdrowego współżycia i bierze częściowy udział w zajęciach pozalekcyjnych.

#### **Ocena dobra**

Uczeń:

Jest obecny na zajęciach i bierze w nich aktywny udział, sprawność motoryczną utrzymuje na względnie stałym poziomie, opanował prawie cały materiał programowy, podejmuje próby oceny własnej sprawności fizycznej. Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami, posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń. Ma motywację do pracy nad usprawnianiem swoich umiejętności ruchowych.

#### **Ocena dostateczna**

Uczeń:

Sporadycznie opuszcza zajęcia, nie zawsze posiada strój sportowy, dysponuje przeciętną sprawnością, która utrzymuje się na tym samym poziomie lub wykazuje niewielki spadek. Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami. Ćwiczy niechętnie, posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie. Wykazuje brak nawyków zdrowego stylu życia.

#### **Ocena dopuszczająca**

Uczeń:

W zajęciach uczestniczy bardzo niesystematycznie, często bywa nieobecny, strój sportowy nosi sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu. Posiada niską sprawność motoryczną i nie wykazuje chęci jej poprawy. Niechętnie wykonuje najprostsze ćwiczenia, zdarzają mu się w nich błędy. Wykazuje brak nawyków zdrowego stylu życia. Celowo unika zajęć z wychowania fizycznego.

### **Ocena niedostateczna**

Uczeń:

Celowo unika zajęć z wychowania fizycznego, ma lekceważący stosunek do przedmiotu, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć (brak stroju) i nie bierze w nich udziału. Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę. Nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu.