

**SPOSÓB OCENIANIA ORAZ WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA TECHNIKUM EKONOMICZO-HOTELARSKIEGO NR 4**

Założenia ogólne

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią oceniania wewnątrzszkolnego.
- 2) Ocena śródroczna lub roczna nie musi być średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 3) Przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 4) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 5) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 6) 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.
- 7) Ocena może być obniżona tylko o jeden stopień.

Założenia szczegółowe

Każdy uczeń z wychowania fizycznego oceniany jest indywidualnie. Przy ocenianiu uczniów z wychowania fizycznego brany jest przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków, wynikający ze specyfiki tych zajęć poprzez następujące kategorie:

- 1. systematyczność**
- 2. postęp sprawności fizycznej**
- 3. aktywność**
- 4. wiedza**
- 5. zawody**

Ze względu na specyfikę zajęć wychowania fizycznego, warunkiem ustalenia śródrocznej i rocznej ocena klasyfikacyjnej jest uzyskanie przez ucznia minimum 50% obecności na lekcjach wychowania fizycznego odpowiednio w semestrze za który prowadzona jest klasyfikacja.

95% aktywna frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego daje podstawę do uzyskania przez ucznia oceny klasyfikacyjnej celującej, odpowiednio w semestrze za który prowadzona jest klasyfikacja.

Punktem wyjścia przy ustaleniu śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej jest średnia ocen bieżących przeliczana wg skali:

celujący	5,55 - 6,00
bardzo dobry	4,55 - 5,54
dobry	3,55 - 4,54
dostateczny	2,55 - 3,54
dopuszczający	1,75 - 2,54
niedostateczny	poniżej 1,75

SYSTEMATYCZNOŚĆ

Uczeń jest zobowiązany nosić na zajęcia czysty, zmienny strój sportowy oraz sportowe obuwie.

Ocena z systematyczność wystawiana jest po ośmiu kolejnych dniach zajęć z wychowania fizycznego, na których uczeń był obecny, wg następującej skali:

- celujący (6)*** – aktywne uczestnictwo we wszystkich lekcjach
- bardzo dobry (5)*** – brak uczestnictwa w 1 zajęciach
- dobry (4)*** – brak uczestnictwa w 2 zajęciach
- dostateczny (3)*** – brak uczestnictwa w 3 zajęciach
- dopuszczający (2)*** – brak uczestnictwa w 4 zajęciach
- niedostateczny (1)*** – brak uczestnictwa w 5 i więcej zajęciach

W przypadku zwolnień lekarskich i usprawiedliwionej nieobecności ocena wystawiana jest za okres ośmiu kolejnych dni, w których odbywały się lekcje z wychowania fizycznego.

W przypadku powtarzającej się nieobecności tylko na lekcjach wychowania fizycznego nauczyciel może taką nieobecności potraktować jako brak aktywnego uczestnictwa w lekcji.

W czasie nauki zdalnej systematyczność nie podlega ocenie.

POSTĘP SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

W ciągu semestru uczeń otrzymuje co najmniej jedną ocenę z postępu sprawności fizycznej.

Ocena z postępu sprawności fizycznej uzyskana jest za zdobyte umiejętności techniczne i taktyczne z wybranej przez nauczyciela uczącego dyscypliny sportowej i wynika z przeprowadzonych sprawdzianów.

Nauczyciel podczas wystawiania oceny bierze pod uwagę wysiłek jaki uczeń włożył w opanowanie techniki.

Jeżeli w wyniku zdarzeń losowych (np.: kontuzja, choroba) uczeń nie uzyska oceny z postępu sprawności ocena ta może być zastąpiona oceną z innej kategorii.

Testy sprawności fizycznej przeprowadzane są celem diagnozy sprawności fizycznej uczniów.

W przypadku uzyskania przez ucznia oceny satysfakcjonującej go, nauczyciel wpisuje ocenę częściową do dziennika. Niezaliczenie testu w przypadku lekceważącego podejścia ucznia do sprawdzianu skutkuje niedostateczną oceną częściową.

O rodzaju, typie i ilości prób w ciągu okresu decyduje nauczyciel adekwatnie do swojego planu nauczania, realizowanego materiału i możliwości uczniów.

AKTYWNOŚĆ

Na podstawie obserwacji pracy ucznia w czasie zajęć nauczyciel wystawia ocenę z aktywności. Aktywność ucznia przejawia się zaangażowaniem, wykonywaniem ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości, inwencją twórczą, aktywnym udziałem w zajęciach i ich organizacji, pewnym zasobem wiedzy i umiejętności oraz zdyscyplinowaniem.

Udział w nieobowiązkowych zajęciach sportowo - rekreacyjnych organizowanych przez szkołę może być podstawą do uzyskania dodatkowej oceny częściowej z wychowania fizycznego po zasięgnięciu opinii nauczyciela prowadzącego dane zajęcia.

WIEDZA

Nauczyciel może sprawdzić wiedzę ucznia z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej w formie pisemnej lub pytań bezpośrednich.

W powyższym kryterium ocenie podlega szeroko pojęta wiedza z zakresu kultury fizycznej,

znajomości przepisów sportowych oraz edukacji zdrowotnej.

ZAWODY

Uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych otrzymuje ocenę cząstkową za każde zawody, w których bierze udział.

celujący (6)

- za każdy udział w zawodach sportowych międzyszkolnych
- za zajęcie I-III-ego miejsca w zawodach szkolnych

bardzo dobry (5)

- za udział w zawodach szkolnych

Uwagi końcowe:

- Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę śródroczną i/lub roczną o jeden stopień.
- Uczeń, który swoją postawą, zachowaniem i zaangażowaniem wyróżnia się na zajęciach wychowania fizycznego może mieć podwyższoną śródroczną i/lub roczną ocenę o jeden stopień.
- Uczeń trenujący w klubie oraz uczeń który w danym roku szkolnym uzyskał uprawnienia sędziego może mieć podwyższoną ocenę roczną o jeden stopień (po okazaniu zaświadczenia). Fakt ten odnotowywany jest w dzienniku poprzez wpisanie oceny celującej w kategorii inna i przez dodanie komentarza do oceny zawierającego nazwę dyscypliny, w której uczeń się rozwija.

Wymagania szczegółowe w klasach technikum na podbudowie gimnazjum

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział w zajęciach,
3. aktywność w trakcie zajęć,
4. postęp sprawności fizycznej:
 - piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem górnym
 - gimnastyka:
 - ćwiczenia kształtujące
 - postawy wyjściowe do ćwiczeń
 - piłka nożna:
 - uderzenie piłki prostym podbiciem
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
 - koszykówka:
 - rzut do kosza z biegu po kozłowaniu
 - podania piłki oburącz przed klatki piersiowej w parach
 - badminton
 - uderzenie forhendowe
 - serw długi
 - test sprawności i fizycznej
 - Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola)
5. wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI

W **klasie II** kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział w zajęciach,
3. aktywność w trakcie zajęć,
4. postęp sprawności fizycznej:
 - piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - wystawienie piłki
 - gimnastyka:
 - ćwiczenia kształtujące
 - ćwiczenia kształtujące z przyborem
 - piłka nożna:
 - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
 - koszykówka:
 - rzut do kosza z biegu po kołowaniu po slalomie
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach
 - badminton
 - uderzenie bekhendowe
 - serw krótki
 - test sprawności i fizycznej
 - Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola)
5. wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier
 - uczeń wie co to są badania profilaktyczne
 - uczeń wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu

W **klasie III** kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział w zajęciach,
3. aktywność w trakcie zajęć,
4. postęp sprawności fizycznej:
 - piłka siatkowa:
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym
 - zbitcie piłki
 - gimnastyka:
 - ćwiczenia kształtujące
 - ćwiczenia stabilizacyjne
 - piłka nożna:
 - uderzenie piłki głową
 - zwód pojedynczy z piłką
 - koszykówka:
 - rzut do kosza z biegu po kołowaniu po zwodzie pojedynczym
 - podania piłki w trójkach ze zmianą pasów działania (krzyżówka)
 - badminton
 - uderzenie forhendowe i bekhendowe
 - serw krótki i długi
 - test sprawności i fizycznej
 - Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola)
5. wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier
 - uczeń zna zasady diety w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
 - zna zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

W **klasie IV** kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział w zajęciach,
3. aktywność w trakcie zajęć,
4. postęp sprawności fizycznej:
 - piłka siatkowa:
 - zabicie piłki
 - blokowanie piłki
 - gimnastyka:
 - ćwiczenia kształtujące
 - ćwiczenia relaksacyjne
 - tańce:
 - krok podstawowy poloneza
 - I i II trzymanie w polonezie
 - piłka nożna:
 - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem
 - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
 - koszykówka:
 - technika rzutu osobistego
 - rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo
 - badminton
 - uderzenie forhendowe i bekhendowe
 - serw krótki i długi
 - test sprawności i fizycznej (kontrola)
 - Indeks Sprawności Fizycznej
5. wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier
 - uczeń wyliczanie wskaźnika wagowo-wzrostowego (BMI)
 - wie co robić, aby utrzymać odpowiednią masę ciała we wszystkich okresach życia

Wymagania szczegółowe w klasach technikum na podbudowie szkoły podstawowej

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział w zajęciach,
3. aktywność w trakcie zajęć,
4. postęp sprawności fizycznej:
 - piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym
 - gimnastyka:
 - ćwiczenia kształtujące
 - postawy wyjściowe do ćwiczeń
 - piłka nożna:
 - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
 - koszykówka:
 - rzut do kosza z dwutaktu z prawej strony po podaniu
 - podania piłki oburącz przed klatki piersiowej w parach
 - badminton
 - odbicia lotki
 - serw długi
 - test sprawności i fizycznej
 - Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola)
5. wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI
 - wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu

W **klasie II** kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział w zajęciach,
3. aktywność w trakcie zajęć,
4. postęp sprawności fizycznej:

- piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
- zagrywka sposobem górnym

- gimnastyka:

- ćwiczenia kształtujące
- ćwiczenia kształtujące z przyborem

- piłka nożna:

- uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem
- prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

- koszykówka:

- rzut do kosza z biegu po kołowaniu po slalomie
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach

- badminton

- uderzenie bekhendowe
- serw krótki

- test sprawności i fizycznej

- Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola)

6. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier
- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu
- uczeń wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia

W **klasie III** kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział w zajęciach,
3. aktywność w trakcie zajęć,
4. postęp sprawności fizycznej:
 - piłka siatkowa:
 - atak przez „plasowanie” piłki
 - zagrywka sposobem tenisowym (górnym)
 - gimnastyka:
 - ćwiczenia kształtujące
 - ćwiczenia stabilizacyjne
 - piłka nożna:
 - uderzenie piłki głową
 - zwód pojedynczy piłką i ciałem
 - koszykówka:
 - rzut do kosza z biegu po kołowaniu po zwodzie pojedynczym
 - podania piłki w trójkach ze zmianą pasów działania (krzyżówka)
 - badminton
 - uderzenie forhendowe i bekhendowe
 - serw krótki i długi
 - test sprawności i fizycznej
 - Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola postępu)
5. wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier
 - uczeń zna zasady diety w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
 - uczeń zna zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem