

**PRZEDMIOTOWE ZASADY 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) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 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) Ocena śródroczna lub roczna nie musi być średnią arytmetyczną ocen częściowych.
- 5) Uczeń, który swoją postawą, zachowaniem i zaangażowaniem wyróżnia się na zajęciach wychowania fizycznego może mieć podwyższoną śródroczną i/lub roczną ocenę o jeden stopień.
- 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.

**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. Poziom rozwoju sprawności (ocena postępu wyników testów sprawnościowych).**
- 3. Umiejętności z zakresu zespołowych gier sportowych, gimnastyki, lekkoatletyki, rekreacji, nowoczesnych form aktywności ruchowej.**

4. **Aktywność (zaangażowanie na lekcji w ćwiczenia).**
5. **Wiedza.**
6. **Zawody oraz zaangażowanie w wszelkie działania podejmowane przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

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.

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 zamienne obuwie sportowe.

Uczeń w okresie ma prawo do jednokrotnego zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć. Jest to odnotowane przez nauczyciela w elektronicznym dzienniku lekcyjnym symbolem „np.” wraz z datą.

Nieobecności nie liczymy, jeżeli uczeń w tym czasie uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę.

Niedyspozycja u dziewcząt nie zwalnia z udziału w lekcji. Uczennica uczestniczy w lekcji w ograniczonym zakresie bądź wykonuje inne zadania, polecenia nauczyciela.

Ocena z systematyczności wystawiana jest po ośmiu kolejnych dniach zajęć z wychowania fizycznego, wg następującej skali:

**celujący (6)** – 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

Zwolnienie lekarskie oraz usprawiedliwiona nieobecność ucznia w e-dzienniku w terminie 7 dni od powrotu ucznia do szkoły, nie wpływa na obniżenie oceny z systematyczności. Zwolnienie należy przedstawić nauczycielowi wychowania fizycznego na pierwszych zajęciach po powrocie do szkoły. W przypadku zwolnień lekarskich oraz nieobecności usprawiedliwionych ocena wystawiana jest za okres ośmiu kolejnych dni, w których odbywały się lekcje z wychowania fizycznego, a zakres oceny jest wydłużany o czas trwania zwolnienia lekarskiego / usprawiedliwionej nieobecności.

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

W czasie nauki zdalnej systematyczność nie podlega ocenie.

## **POZIOM ROZWOJU SPRAWNOŚCI**

**(ocena postępu wyników testów sprawnościowych)**

Testy sprawność fizycznej przeprowadzane są celem diagnozy sprawności fizycznej uczniów. W przypadku uzyskania przez ucznia oceny satysfakcjonującej go, nauczyciel wpisuje ocenę cząstkową do dziennika. Niezaliczenie testu w przypadku lekceważącego podejścia ucznia do sprawdzianu skutkuje niedostateczną oceną cząstkową.

Nauczyciel podczas wystawiania oceny bierze pod uwagę wysiłek jaki uczeń włożył w wykonanie testu sprawności fizycznej.

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

**UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE z zakresu zespołowych gier sportowych (piłki siatkowej, piłki koszykowej, piłki nożnej), gimnastyki, lekkoatletyki, rekreacji, nowoczesnych form aktywności ruchowej.**

Ocena umiejętności ruchowych wg. podstawy programowej i ustalonych wymagań

edukacyjnych dla danego poziomu klasy.

## **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.

## **WIEDZA**

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

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:**

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

- Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę śródroczną i/lub roczną 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 klasie IV na podbudowie gimnazjum

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:  
Test sprawności i fizycznej (kontrola)  
Indeks Sprawności Fizycznej
5. Umiejętności ruchowe:
  - 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
6. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych
  - uczeń wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (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:  
Test sprawności i fizycznej (kontrola)  
Indeks Sprawności Fizycznej
5. umiejętności ruchowe:
  - 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 sprzed klatki piersiowej w parach
  - badminton
    - odbicia lotki
    - serw długi
6. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych
  - uczeń wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych
  - 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:  
Test sprawności i fizycznej  
Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola)
5. Umiejętności ruchowe:
  - 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 koźłem w parach
  - badminton
    - uderzenie bekhendowe
    - serw krótki
6. Wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych
  - wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej
  - 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:  
Test sprawności i fizycznej  
Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola postępu)
5. Umiejętności ruchowe:
  - 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
6. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych
  - uczeń zna zasady diety w zależności od rodzaju aktywności fizycznej



- uczeń omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych

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:  
Test sprawności fizycznej  
Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola postępu)
5. Umiejętności ruchowe:
  - piłka siatkowa:
    - atak przez zabicie piłki
    - blokowanie piłki
  - gimnastyka:
    - ćwiczenia kształtujące z przyborem
    - ćwiczenia relaksacyjne
  - piłka nożna:
    - uderzenie piłki głową
    - zwód pojedynczy przodem z piłką
  - koszykówka:
    - rzut do kosza z biegu po kołowaniu po zwodzie pojedynczym
    - podania piłki jednorącz kozłem w parach
  - samoobrona
    - wykonuje podstawowe elementy samoobrony
6. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych
  - uczeń wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia
  - uczeń zna zasady racjonalnego gospodarowania czasem i potrafi dostosować formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.

W **klasie V** 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:  
Test sprawności fizycznej  
Indeks Sprawności Fizycznej (kontrola postępu)
5. Umiejętności ruchowe:
  - 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
- samoobrona
  - wykonuje podstawowe elementy samoobrony

6. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych
- uczeń wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI)
- uczeń wie co robić, aby utrzymać odpowiednią masę ciała we wszystkich okresach życia