

WYCHOWANIE FIZYCZNE
Rok szkolny 2025/2026 ZSP Mieroszyno

I. OGÓLNE ZASADY

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
 - 2.1 W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
 - 2.2 Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.
 - 2.3 Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły i po uzyskaniu zgody Dyrektora szkoły.
3. Rodzice i uczniowie zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wychowania fizycznego wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń w wyniku przebytych chorób, urazów czy innych przyczyn.
4. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
5. Jeżeli uczeń podczas zajęć z wychowania fizycznego ze względu na znaczącą wadę wzroku musi ćwiczyć w okularach, jest zobowiązany ćwiczyć w specjalnych certyfikowanych okularach korekcyjnych do uprawiania sportu

Każdy uczeń ma obowiązek posiadania stroju sportowego: koszulka, spodenki, zmienne obuwie sportowe, dresy.

II. WYMAGANIA EDUKACYJNE WYNIKAJĄCE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Kontroli i ocenie podlega:

W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej:

1. postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji,
2. jego kompetencje społeczne,
3. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
4. sprawność fizyczna - postęp na podstawie testów sprawności fizycznej,
5. umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym,
6. umiejętność pomiaru wysokości i masy ciała oraz za pomocą nauczyciela interpretacja wyników,
7. umiejętność oceny własnej postawy ciała,
8. umiejętność oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
9. zademonstrowanie ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

W zakresie aktywności fizycznej:

1. umiejętności ruchowe (sprawdziany umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych),
2. opis i wykonanie wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
3. zorganizowanie w grupie rówieśników zabawy, grę ruchowej, rekreacyjnej, stosując uproszczone przepisy,
4. uczestniczenie w pozalekcyjnych formach zajęć sportowych i rekreacyjnych,
5. stosowanie w grach zespołowych umiejętności technicznych i taktycznych w klasie VII i VIII

W zakresie wiedzy:

1. znajomość metod i zasad hartowania organizmu,
2. znajomość sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia,
3. wiedzę z udzielania pierwszej pomocy i wezwania pomocy,
4. wiedzę dotyczącą zachowania się na imprezach masowych,
5. znajomość zasad i korzyści płynących z aktywnego wypoczynku,
6. znajomość regulaminów korzystania z obiektów sportowych,
7. znajomość podstawowych przepisów różnych gier zespołowych,
8. znajomość zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach
9. wiedza nt. jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych,
10. wiedza nt. jak dobierać odpowiedni strój i obuwie sportowe do ćwiczeń i warunków atmosferycznych,
11. znajomość idei igrzysk olimpijskich,
12. opisywanie piramidy żywienia i zasad zdrowego odżywiania się,

W zakresie wartości, postaw i kompetencji społecznych uczniów:

1. stosuje zasady bezpieczeństwa podczas rekreacji fizycznej,
2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
3. aktywnie i chętnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia,
4. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę,
5. stara się pomagać słabszym,
6. uzyskuje postęp w rozwoju cech motorycznych,
7. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej płci i odmiennej płci,
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

III. ZASADY OCENIANIA POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW

- przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brane jest pod uwagę w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć;
- rodzic może zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej najdłużej na okres tygodnia. W przypadku choroby lub kontuzji trwającej powyżej tygodnia wymagane jest zwolnienie lekarskie;
- jeżeli uczeń, który na podstawie zaświadczenia lekarskiego posiada przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w określonym zakresie, to jest on zwolniony ze sprawdzianów lub testów obejmujących dany zakres.

IV. INDYWIDUALIZACJA PRACY Z UCZNIEM

- W stosunku do ucznia ze specyficznymi trudnościami nauczyciel jest zobowiązany na podstawie opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostaniu wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
- W stosunku do ucznia mało zdolnego ruchowo, nauczyciel wspiera ucznia do podejmowania wysiłku rozwoju w zakresie przedmiotu, podkreśla każdy najdrobniejszy jego postęp.
- W stosunku do ucznia zdolnego nauczyciel wspiera go w jego indywidualnym rozwoju i mobilizuje do pozalekcyjnej aktywności w dziedzinie kultury fizycznej.

V. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA UMIEJĘTNOŚCI PRZEDMIOTOWYCH -

obowiązująca skala ocen od 1-6. *Ocena celująca – 6*

- o jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, a jeżeli nie ćwiczy to tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych;
- o charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;
- o czyni postępy w osobistym usprawnianiu się we wszystkich sprawnościach motorycznych;
- o wykonywane zadania ruchowe przez ucznia są przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących;
- o potrafi dokonać oceny własnego rozwoju fizycznego;
- o rozwija własne uzdolnienia o charakterze rekreacyjno – sportowym np. przynależność do szkolnych i pozaszkolnych klubów sportowych; o stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych;
- o stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach na różnym szczeblu; o wysiłek wkładany w zajęcia wychowania fizycznego jest maksymalny.

Ocena bardzo dobra – 5

- o jest przygotowany do zajęć, posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych;
- o ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie;
- o charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej;
- o jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń;
- o pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe;
- o chętnie współpracuje z nauczycielami na rzecz szkolnej kultury fizycznej; o potrafi zdiagnozować własną sprawność fizyczną;
- o systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną o osiąga postępy w osobistym usprawnianiu się.

Ocena dobra – 4

- o jest przygotowany do zajęć, nie więcej niż 3 razy w półroczu nie posiadał stroju sportowego;
- o charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej;
- o potrafi wykonywać ćwiczenia z niewielkimi błędami technicznymi i o przeciętnym stopniu trudności; o stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach na różnym szczeblu;

o czyni postępy w osobistym usprawnianiu w niektórych sprawnościach motorycznych;
o nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem; o posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela;

o jego aktywność na lekcji jest na poziomie co najmniej dobrym; o jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

Ocena dostateczna – 3 o jest przygotowany do zajęć, ale 3 lub więcej razy w półroczu nie posiadał stroju sportowego;

o uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami; o wyniki testów i sprawdzianów są na poziomie dostatecznym;

o wykonuje ćwiczenia o niskim poziomie trudności, niepewnie i z większymi błędami technicznymi; o nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w praktyce;

o wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym i nie przywiązuje do tego wagi; o w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma nie potrafi wykorzystać w praktyce;

o nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Ocena dopuszczająca - 2

o bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie ćwiczy z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych;

o poziom kultury osobistej jest na niskim poziomie;

o ćwiczenia wykonuje niechętnie niedbale, z dużymi błędami technicznymi;

o uczeń nie pracuje nad swoim rozwojem fizycznym oraz nie wykazuje postępów w osobistym usprawnianiu;

o nie wykazuje postępów w zakresie umiejętności i wiadomości;

o nie przejawia większej aktywności ruchowej na lekcjach, ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych;

o wykazuje poważne braki w zakresie zachowania zasad fair – play na zajęciach.

Ocena niedostateczna – 1

o prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, nie ćwiczy z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych;

o poziom kultury osobistej jest na niskim poziomie, zachowuje się wulgarnie w stosunku do kolegów, nauczyciela;

o nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych;

o nie przystępuje do większości obowiązkowych testów i sprawdzianów ujętych w programie nauczania;

o wykazuje brak nawyków higienicznych;

o ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego;

o nie przejawia większej aktywności ruchowej na lekcjach, ma niechętny i niedbały stosunek do ćwiczeń fizycznych;

o sporadycznie stosuje się do zasad fair – play na zajęciach.

VI. ZASADY WYSTAWIANIA OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH

Nauczyciel, wystawiając ocenę śródroczną bądź roczną, bierze pod uwagę wszystkie obszary aktywności na zajęciach wychowania fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywaniu się z podejmowanych zadań, powierzonych mu przez nauczyciela i uzyskany postęp. Ocena jest wypadkową czterech składników:

- włożony wysiłek i aktywność na lekcji
- postęp – poziom osiągniętych zmian oraz dokładność wykonania zadania,
- postawa w stosunku do nauczyciela, innych uczniów, zaangażowanie w zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne.
- przygotowanie do lekcji

1. Wszystkie oceny są podawane do wiadomości uczniom a poprzez dziennik elektroniczny również rodzicom /opiekunom.
2. Postawa / zaangażowanie ucznia oceniane są w skali 3 punktowej podczas każdych zajęć lekcyjnych.
3. Ocena roczna wystawiana jest na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.

VII. UMOWY I UZGODNIENIA

1. Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wychowania fizycznego wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (choroby, urazy itp.).
2. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w zajęciach.
3. Uczeń ma obowiązek zgłosić nauczycielowi każdą niedyspozycję/ uraz, który nastąpił przed, w czasie lub po zajęciach sportowych.
4. Wysoka aktywność ucznia podczas zajęć, może zostać nagrodzona oceną celującą lub „+”.
5. Udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły nauczyciel nagradza oceną celującą (częstkową).
6. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na lekcji.
7. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie na dłuższy okres może być zwolniony z lekcji, jeśli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi wychowania fizycznego / dyrekcji, oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
8. Zwolnienie krótkotrwale musi być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczy. Zwolnienie musi być przedstawione w formie wiadomości w dzienniku elektronicznym.
9. Dziewczęta mogą przez jeden tydzień w miesiącu zgłosić niedyspozycje. Odstępstwa od tej reguły wyłącznie na podstawie zaświadczenia lekarskiego.
10. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego telefonów, odtwarzaczy i innych nośników elektronicznych oraz artykułów spożywczych.
11. Na lekcji wychowania fizycznego obowiązuje zakaz noszenia biżuterii
12. Wychodzenie z lekcji może się odbywać tylko z a zgodą nauczyciela.
14. Uczniowie mają obowiązek dbania o sprzęt sportowy oraz ład i porządek: na hali, boiskach i w szatni.

Sporządził

mgr Dawid Pomorski
nauczyciel W-F