

Przedmiotowy system oceniania

1. Główne kryteria oceniania:

Podstawą wystawienia oceny z wychowania fizycznego są trzy główne obszary:

- **Wysiłek i zaangażowanie (waga najwyższa):** Stosunek do przedmiotu, sumienne wykonywanie ćwiczeń, pokonywanie własnych barier oraz chęć współpracy w grupie.
- **Systematyczność i przygotowanie:** Obecność na lekcjach, punktualność oraz posiadanie odpowiedniego stroju sportowego.
- **Postęp, umiejętności i wiedza:** Przyrost sprawności fizycznej w stosunku do początkowych możliwości ucznia, znajomość zasad gier zespołowych oraz podstawowych pojęć z zakresu higieny i zdrowia.

2. Wymagania na poszczególne oceny:

Ocena	Kryteria i wymagania
Celujący (6)	Uczeń wzorowo wypełnia obowiązki lekcyjne. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Posiada pełną wiedzę teoretyczną i nienaganną postawę.
Bardzo dobry (5)	Jest zawsze przygotowany i w pełni angażuje się w ćwiczenia. Ćwiczenia wykonuje poprawnie technicznie i systematycznie robi postępy. Przestrzega zasad <i>fair play</i> .
Dobry (4)	Sumiennie bierze udział w lekcjach. Opanował większość umiejętności z programu na dobrym poziomie. Sporadycznie zdarzają mu się braki stroju lub drobne potknięcia techniczne.
Dostateczny (3)	Wykazuje przeciętne zaangażowanie. Ćwiczenia wykonuje z błędami technicznymi lub ma braki w

kondycji, jednak stara się zaliczyć zadania ruchowe.

Dopuszczający
(2)

Niechętnie bierze udział w zajęciach i wykazuje minimalny wysiłek. Ma duże braki w umiejętnościach ruchowych, rzadko ćwiczy z pełnym zaangażowaniem.

Niedostateczny (1)

Świadomie i nagminnie odmawia wykonywania ćwiczeń. Lekceważy polecenia nauczyciela, opuszcza lekcje bez usprawiedliwienia i nie wykazuje żadnej chęci poprawy.

3. Przygotowanie do lekcji i strój sportowy:

- **Wymagany strój:** Koszulka gimnastyczna (najczęściej biała), spodenki sportowe kolory ciemne lub dres oraz czyste obuwie sportowe z jasną podeszwą.
- **Nieprzygotowanie:** Uczeń ma prawo zgłosić tzw.

„nieprzygotowanie” (brak stroju- obniża ocenę miesięczną za aktywność.

1 brak stroju ocena spada z celującej na bardzo dobrą

2 braki stroju ocena spada z bardzo dobrej na dostateczną

3 brak stroju, ocena niedostateczna.

- niedyspozycja **2 razy w miesiącu** bez wpływu na ocenę.

4. Zwolnienia z lekcji:

Krótkoterminowe (do 1–2 lekcji): Pisemne zwolnienie od rodziców/opiekunów prawnych z powodu chwilowej niedyspozycji zdrowotnej. Uczeń ma obowiązek przebywać z klasą pod opieką nauczyciela.

Długoterminowe powyżej tygodnia,(półroczne/roczne): Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje Dyrektor Szkoły na podstawie **opinii lekarza**. W dokumentacji zamiast oceny wpisuje się wówczas „zwolniony(a)”.

Regulamin BHP na lekcjach wychowania fizycznego

1. Przygotowanie do zajęć i higiena

- **Strój sportowy:** Uczeń ma obowiązek przebrać się przed lekcją w strój sportowy. Luźne codzienne ubrania są zabronione, ponieważ mogą zahaczyć o przyrządy.
- **Obuwie:** Wymagane jest stabilne obuwie sportowe (wiązane lub na rzepy) z czystą, antypoślizgową podeszwą, która nie rysuje parkietu.
- **Biżuteria i dodatki:** Przed wejściem na salę należy **bezwzględnie zdjąć** zegarki, pierścionki, łańcuszki, kolczyki oraz ostre ozdoby do włosów, które mogą zranić ucznia lub innych ćwiczących.
- **Włosy:** Długie włosy muszą być mocno związane gumką, aby nie ograniczały widoczności podczas ćwiczeń.
- **Paznokcie:** Paznokcie powinny być krótko obcięte, co zapobiega zadrapaniom i bolesnym naderwaniom płytki (szczególnie w grach zespołowych).

2. Zachowanie w szatni i na obiektach sportowych:

- **Wejście na salę:** Uczniowie wchodzi na salę gimnastyczną, boisko **tylko i wyłącznie w obecności nauczyciela** lub za jego wyraźną zgodą.
- **Wejście do strefy korytarza odbywa się po dzwonku na lekcję.**
- **Szatnia:** W szatni obowiązuje spokój. Zabrania się biegania, skakania po ławkach oraz rzucania przedmiotami. Na przerwie szatnia jest zamknięta.
- **Zgodę na wejście do szatni daje nauczyciel, lub osoba prowadząca zajęcia.**

- Wyjście z szatni oraz strefy korytarza odbywa się za zgodą nauczyciela
- **Porządek:** Po zakończeniu zajęć uczniowie mają obowiązek zostawić po sobie porządek w szatni oraz odłożyć sprzęt sportowy na wyznaczone miejsce.

3. Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń

- **Sprzęt sportowy:** Korzystanie z przyrządów (drabinki, kozły, materace, piłki, ciężarki) jest dozwolone **tylko na polecenie nauczyciela**. Zabrania się samowolnego wspinania czy rzucania piłkami przed oficjalnym rozpoczęciem zadań.
- **Asekuracja:** Trudniejsze ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne mogą być wykonywane wyłącznie przy bezpośredniej asekuracji nauczyciela lub wyznaczonego współćwiczącego.
- **Zasada Fair Play:** Podczas gier zespołowych zabrania się popychania, podstawiania nóg, bicia, szarpania za koszulki oraz zachowań agresywnych.
- **Skupienie:** Uczniowie mają obowiązek uważnie słuchać instruktażu nauczyciela i wykonywać zadania zgodnie z jego wskazówkami.

4. Postępowanie w sytuacjach awaryjnych i wypadkach

- **Zgłaszanie urazów:** Każdy, nawet najmniejszy uraz, kontuzję, złe samopoczucie, mdłości czy nagły ból należy **natychmiast zgłosić nauczycielowi** w trakcie trwania lekcji.
 - **Świadkowie zdarzenia:** Jeśli uczeń zauważy, że jego kolega lub koleżanka ulegli wypadkowi lub źle się czują, ma obowiązek natychmiast przerwać ćwiczenie i zaalarmować nauczyciela.
-