**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

**Kryteria oceny z wychowania fizycznego**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego (zgodnie ze Statutem Szkoły) nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z realizacji podstawy programowej.

Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ następujące elementy:

1. Frekwencja i aktywność.

2. Umiejętności i motoryczność.

3. Wiadomości.

4. Ocenę za postęp sprawności.

**Ad.1 Ocena za aktywność i frekwencję**

Aktywność ucznia wyraża się zaangażowaniem ucznia w wykonywanie ćwiczeń i zadań , inwencją twórczą, aktywnym udziałem w zajęciach i ich organizacje.

Oceny z aktywności i frekwencji uczeń otrzymuje co 12 lekcji (miesięczny wymiar godzin wychowania fizycznego dla oddziału) i co 6 lekcji na basenie.

ocena cel – aktywne uczestnictwo we wszystkich lekcjach - 12 lekcji

ocena bdb –  aktywne uczestnictwa - (10 - 11 lekcji)

ocena db –   aktywne  uczestnictwo  - ( 8 - 9 lekcji)

ocena dst –  aktywne  uczestnictwa - (7- 6 lekcji)

ocena dop –   aktywne uczestnictwa - (5- 4 lekcji)

ocena ndst –  aktywne uczestnictwo  - ( 3 i mniej lekcji )

Uwagi

- 3 spóźnienia (jeżeli lekcja nie jest pierwszą w danym dniu) traktowanie są jak nieobecności,

- nieobecność nie jest liczona jeżeli uczeń w tym czasie brał udział w innych zajęciach organizowanych przez szkołę oraz w przypadkach losowych np. udokumentowana choroba.

**Ad.2 Umiejętności i motoryczność**

Oceniając umiejętności i motoryczność nauczyciele korzystają z gotowych tabel np. lekkoatletycznych lub oceniają uczniów analizując wyniki w danej klasie. Ocena za technikę wykonania danego elementu ma znaczenie przy ustalaniu oceny cząstkowej ze sprawdzianu . Uczeń ma prawo do jej poprawy  po uzgodnieniu terminu z nauczycielem j9eżeli pozwalają na to warunki pogodowe).

Uczeń jest zobowiązany zaliczyć sprawdziany, które przeprowadzono podczas jego nieobecności, na warunkach ustalonych przez nauczyciela

Oceniane zdolności motoryczne:

- szybkość

- zwinność

- wytrzymałość

- siła

**Ad.3 Wiadomości**

Ocena z wiadomości obejmuje:

- kontrolę poziomu wiedzy połączoną z wykonaniem ćwiczeń ruchowych

- znajomość zasad zdrowego odżywiania i wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka

- znajomość podstawowych zasad higieny ciała

- znajomość sposobów podnoszenia sprawności fizycznej oraz  dyscyplin sportowych

- znajomość zasad hartowania ciała, wpływu używek, narkotyków, tytoniu
i alkoholu na organizm człowieka

- znajomość zasad sędziowania, przepisów sportowych, organizacji zawodów

- znajomość wybranych metod relaksacji

- znajomość zasad udzielania I pomocy, zasad gry fair play i kibicowania

- znajomość zasad prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku

- znajomość sposobów  pomiarów tętna i  wskaźnika BMI

Uwagi końcowe do kryteriów ocen z wychowania fizycznego

Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień

Uczeń, który uprawia sport (np. klub sportowy) może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień

Uczeń nierealizujący wszystkich zagadnień podstawy programowej na skutek np. zwolnienia lekarskiego nie może uzyskać oceny celującej

Uczeń, który otrzymał ocenę ndst z aktywności i frekwencji nie może otrzymać oceny pozytywnej końcowej i semestralnej.