**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. Ocenianie wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. 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. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.]. 12)W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].
11. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
12. Uczeń ma prawo zgłosić,że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
13. Uczeń, który nie uczestniczył w obowiązującym sprawdzianie umiejętności musi go zaliczyć w ciągu 2 tygodni od daty sprawdzianu, po wcześniejszym ustaleniu terminu z nauczycielem
14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

+3 – plus dostateczny 4 – dobry

+4 – plus dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

**Wymagania szczegółowe w klasie I liceum,kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

**Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**

**Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,**

**Sprawność fizyczną:**

-biegi przedłużone [według MTSF]:  na dystansie 800 m – dziewczęta,  na dystansie 1000 chłopcy,

– Test Coopera

-Test Zuchory

**Umiejętności ruchowe:** -

a)gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach

-przewrót w przód do przysiadu podpartego,

b)piłka nożna:

-uderzenie piłki prostym podbiciem,

-prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

c) koszykówka:

-rzut do kosza z dwutaktu,

-podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,

d) piłka ręczna:

-rzut na bramkę z wyskoku,

-podania piłki jednorącz półgórne,

d)piłka siatkowa:

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

-zagrywka sposobem dolnym.

**Wiadomości**:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń oblicza wskaźnik BMI.

**Wiadomości z edukacji zdrowotnej**:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

**Wymagania szczegółowe w klasie II,kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

**Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne**,

**Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**,

**Sprawność fizyczną**

- skok w dal z miejsca [według MTSF],

- pomiar siły względnej [według MTSF]:  zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,  podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone [według MTSF]:  na dystansie 800 m – dziewczęta,  na dystansie 1000 m – chłopcy,

– Test Coopera.

**Umiejętności ruchowe**:

a)gimnastyka:

-stanie na rękach przy drabinkach,

-przewrót w tył do przysiadu podpartego,

b)piłka nożna:

-uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,

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

c)koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu,

-podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach

d)piłka ręczna:

-rzut na bramkę z przeskokiem,

-podania jednorącz półgórne kozłem,

e)piłka siatkowa:

-wystawienie piłki sposobem górnym,

-zagrywka sposobem górnym.

**Wiadomości:**

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

-uczeń zna techniki relaksacyjne

**Wiadomości z edukacji zdrowotnej**:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,

- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

**Wymagania szczegółowe w klasie III liceum i ,kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia**:

**Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne**,

**Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**,

**Sprawność fizyczną (kontrola):**

- skok w dal [według MTSF], [według MTSF],

-zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,  podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone [według MTSF]:  na dystansie 800 m – dziewczęta,  na dystansie 1000 m – chłopcy,

– Test Coopera.

**Umiejętności ruchowe:**

a)gimnastyka:

-przerzut bokiem,

-przewrót w tył do rozkroku,

b)piłka nożna:

-uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,

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

c)koszykówka:

-rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,

-podania piłki jednorącz w parach,

c)piłka ręczna:

-rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,

-podania jednorącz półgórne po przeskoku,

d)piłka siatkowa:

-atak przez „plasowanie” piłki,

-zagrywka sposobem górnym z wyskoku

**Wiadomości**:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

**Wiadomości** **z edukacji** **zdrowotnej**:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze