

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Zasady ogólne:

- a) informowanie ucznia o poziomie jego sprawności i umiejętności
- b) bieżące i systematyczne obserwowanie i analizowanie postępów ucznia
- c) udzielanie uczniowi pomocy w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju
- d) motywowanie ucznia do dalszych postępów
- e) dostarczanie rodzicom (prawnym opiekunom) i nauczycielom informacji o postępach, specjalnych uzdolnieniach ucznia
- f) stosowanie języka przedmiotu- terminologia stosowana na lekcjach wychowania fizycznego
- g) umiejętność poszukiwania i analizowania informacji.

2. Kontrola i ocena ucznia z wychowania fizycznego.

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- a) indywidualizacji
- b) obiektywizmu
- c) jawności
- d) motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej

3. Ogólne kryteria oceny

- a) Postawa ucznia
 - systematyczność udziału w zajęciach
 - przygotowanie do zajęć
- b) Aktywność sportowo – rekreacyjna i zdrowotna
 - na lekcji, w szkole, pozaszkolna
- c) Umiejętności ruchowe
 - postępy w testach sprawności ukierunkowanej
 - umiejętność prowadzenia rozgrzewki
- d) Postępy w próbach sprawnościowych
 - porównywanie prób i samoocena progresji wyników
- e) Wiedza
 - edukacja zdrowotna

- wiadomości z zakresu kultury fizycznej

4. Szczegółowe kryteria oceny ucznia

a) POSTAWA UCZNIA

- systematyczność udziału w zajęciach
- przygotowanie do zajęć

b) AKTYWNOŚĆ SPORTOWO – REKREACYJNA i ZDROWOTNA

➤ na lekcji

Uczeń oceniany będzie za:

- zaangażowanie, aktywność, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
- inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach,
- dbałość o zdrowie własne i współwiczących oraz prawidłową postawę ciała,
- systematyczne usprawnianie, właściwą postawę społeczną i kulturę osobistą,
- zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość otoczenia
- dążenie do podnoszenia sprawności fizycznej, uczenie się nowych umiejętności,
- ambitne dążenie do zwycięstwa,
- zdobywanie wiadomości i umiejętności organizacyjnych z zakresu wychowania fizycznego i zdrowotnego,
- pomoc w organizacji lekcji, troskę o sprzęt i przybory.
- przestrzeganie zasad czystej gry (fair play) i kulturę słowa w czasie zajęć
- umiejętność dokonania samokontroli i samooceny

➤ w szkole

- Za systematyczne uczestniczenie w szkolnych sportowych zajęciach pozalekcyjnych, rozgrywkach między klasowych, mistrzostwach szkoły, a także reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych uczeń otrzyma częściową ocenę celującą.

c) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

- Uczeń bierze udział w testach sprawności ukierunkowanej sprawdzających nabyte umiejętności ruchowe z gier zespołowych, lekkoatletyki i gimnastyki. Analizuje swoje wyniki i dokonuje samooceny.
- Uczeń posiada umiejętności wymagane w postawie programowej w tym umiejętności w zakresie:
 - ✓ *aktywności fizycznej*
 - ✓ *bezpieczeństwa w aktywności fizycznej*

✓ *edukacji zdrowotnej*

d) POSTĘPY W PRÓBACH SPRAWNOŚCIOWYCH (progresja wyników)

- Bierze udział w różnych próbach sprawności fizycznej stosowanych w szkole.
- Analizuje swoje wyniki, wskazuje postępy i dokonuje samooceny.

e) WIEDZA

- Uczeń zdobędzie wiadomości wymagane w podstawie programowej w tym wiedzę w zakresie:

✓ *kultury fizycznej*

✓ *bezpieczeństwa w aktywności fizycznej*

✓ *edukacji zdrowotnej*

✓ *kompetencji społecznych*

f) OBSZARY DODATKOWE

Uczeń wykonuje prace na rzecz polepszenia bazy sportowej szkoły:

- wykonuje prezentacje, projekty związane ze sportem, rekreacją, edukacją zdrowotną,
- wykazuje się aktywnością organizacyjną;
- pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej, międzyszkolnej imprezy sportowej,
- samodzielnie prowadzi i sędziuje zawody sportowe o charakterze rekreacyjnym,
- społecznie angażuje się w krzewieniu kultury fizycznej:

5. Zasady oceniania

- obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania,
- nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania,
- oceniając ucznia z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę:
 - ✓ postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości
 - ✓ wysiłek włożony przez niego w wywiązywanie się z tych obowiązków.

6. Wymagania na poszczególne oceny:

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Aktywnie uczestniczy w działaniach związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły lub poza szkołą.
- Bierze udział w różnego rodzaju zawodach sportowych.
- Samodzielnie i systematycznie rozwija własne uzdolnienia.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Samodzielnie i systematycznie doskonali swoją wiedzę, umiejętności i sprawność fizyczną.
- Wykazuje duże postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- Rozwiązuje samodzielnie zadania i problemy ujęte w programie nauczania.
- Bierze aktywny i systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych z zakresu wychowania fizycznego.
- Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Nie potrzebuje zachęcania go do pracy nad umiejętnościami, wiadomościami i sprawnością fizyczną.
- Wykazuje stałe postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- Jego postawa wobec nauczyciela, kolegów i przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie pracuje nad umiejętnościami, wiadomościami i sprawnością fizyczną.
- Wykazuje sporadycznymi postępami w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- Przejawia nieznaczące braki w postawie wobec nauczyciela, kolegów przedmiotu.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Nie pracuje nad umiejętnościami, wiadomościami, sprawnością fizyczną.
- Nie wykazuje postępów w zakresie umiejętności, wiadomości, sprawności fizycznej.
- Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych.
- Wykazuje poważne braki w zakresie wychowania.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego.
- Bardzo często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego.
- Wykazuje rażące braki w zakresie wychowania.

7. Uwagi do oceny;

- Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. Jeśli względy zdrowotne lub inne usprawiedliwione przyczyny uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego istnieje możliwość pisemnego opracowania o tej lub podobnej tematyce sportowej.
- Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu, prób, testu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.
- Uczeń ma obowiązek usprawiedliwić każdą nieobecność na zajęciach w porozumieniu z wychowawcą klasy, i poinformować o tym nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji.
- W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy).
- Uczeń niećwiczący, zwolniony:
 - ✓ pomaga w sędziowaniu
 - ✓ organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
 - ✓ wywiązuje się z roli kibica
 - ✓ pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
- W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt lub ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Można zgłosić niedyspozycję raz w miesiącu. W takim przypadku wymagany jest strój sportowy i obuwie zmienne.
- Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego:
 - ✓ uczeń ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego wymaganego na zajęciach wychowania fizycznego,
 - ✓ czysta koszulka sportowa (biała) z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było ją włożyć w spodenki),
 - ✓ sportowe spodnie dresowe długie, krótkie lub krótkie spodenki,
 - ✓ zmienne i czyste obuwie sportowe do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki, „halówki”.
 - ✓ długie włosy (dziewcząt i chłopców) powinny być związane,
 - ✓ paznokcie powinny być czyste i obcięte do takiej długości, by nie wystawały poza opuszki palców. Zabrania się stosowania naklejanых paznokci typu „tips” lub podobne,

- ✓ przed przystąpieniem do ćwiczeń należy ściągnąć wszelkie ozdoby; (zegarki, łańcuszki, pierścionki, kolczyki itp.,
- ✓ Uczeń nie może ćwiczyć w okularach podczas gier zespołowych oraz wykonywania dynamicznych ćwiczeń ruchowych,
- ✓ Wymagamy by uczeń każdorazowo był przygotowany do zajęć w terenie. Zalecamy posiadanie dostosowanego do warunków atmosferycznych stroju: dresów, kurtek, czapek, szalików, wygodnego obuwia.

Opracowanie:

Monika Korta

Edyta Obrat