**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - 2019/2020**

**Klasy IV - VIII**

**Cele nauczania wychowania fizycznego**

1.

Wszechstronny  rozwój  organizmu,  korygowanie  wad  postawy    przez  odpowiedni  dobór  środków

i  metod  stymulujących  i  korygujących  rozwój  i  funkcjonowanie  układu  ruchowego,  sercowo-

naczyniowego,  oddechowego  i  nerwowego.

2.

Rozwój  sprawności  kondycyjnej  i  koordynacyjnej  oraz  dostarczenie  uczniom  wiadomości  i

umiejętności  umożliwiających  samokontrolę,  samoocenę  i  samodzielne  podejmowanie  działań

w  tym  zakresie.

3.

Wykształcenie  umiejętności  ruchowych  przydatnych  w  aktywności  zdrowotnej,  utylitarnej,

rekreacyjnej  i  sportowej.

4.

Wyposażenie  uczniów  w  niezbędną  wiedzę  i  umiejętności  umożliwiające  bezpieczną  organizację

zajęć  ruchowych  w  różnych  warunkach  środowiskowych,  indywidualnie,  w  grupie  rówieśniczej

oraz  w  rodzinie.

5.

Ukształtowanie  postawy  świadomego  i  permanentnego  uczestnictwa  uczniów  w  różnych

formach  aktywności  sportowo-rekreacyjnych  w  czasie  nauki  w  szkole  oraz  po  jej  ukończeniu  dla

zachowania  zdrowia  fizycznego  i  psychicznego.

6.

Kształtowanie  postaw  osobowościowych:  poczucia  własnej  wartości,  szacunku  dla  innych  osób,

zwłaszcza  słabszych  i  mniej  sprawnych.

7.

Kształtowanie  współdziałania  w  zespole,  grupie,  akceptacji  siebie  i  innych,  kultury  kibicowania,

stosowania  zasady  „fair  play”  w  sporcie  i  w  życiu.

**Cele oceniania**

1.

Informowanie  o  poziomie  sprawności  ruchowej  ucznia,  o  postępach  w  motoryce  i

umiejętnościach  ruchowych  ucznia,  o  trudnościach  i  specjalnych  uzdolnieniach.

2.

Motywowanie  ucznia  do  dalszej  pracy  nad  podnoszeniem  swojej  sprawności  ruchowej.

3.

Diagnozowanie  rozwoju  fizycznego  ucznia-określenie  indywidualnych  potrzeb  i  przyczyn

trudności  każdego  dziecka.

4.

Wdrażanie  do  samokontroli  i  samooceny

5.

Wspieranie  –  wspomaganie  harmonijnego  rozwoju  psychofizycznego  uczniów.

6.

Rozwijanie  poczucia  odpowiedzialności  za  zdrowie  swoje  i  innych.

**Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu**

1.

Zachowanie  i  postawa.

2.

Umiejętności  ruchowe  i  organizacyjne.

3.

Wiadomości  z  zakresu  kultury  fizycznej  i  sportu.

                  **ZACHOWANIE I POSTAWA**

•

Aktywność  na  zajęciach  lekcyjnych  i  pozalekcyjnych  (zaangażowanie,  wysiłek  wkładany  w  rozwój

sprawności  udział  w  życiu  sportowym  klasy  i  szkoły).

•
•

•
•

•

Stosunek  do  przedmiotu  i  frekwencja  na  zajęciach  wychowania  fizycznego.

Przygotowanie  do  zajęć  .

Dbałość  o  zdrowie  (higiena  osobista,  estetyka  stroju).

Przestrzeganie  regulaminów,  przepisów  i  obowiązków  ucznia.

Życzliwy  stosunek  do  innych  (postawa  fair  play).

**UMIEJĘTNOŚCI**

**Kryteria oceny z wychowania fizycznego**

•

Umiejętności  ruchowe:  stopień  opanowania  umiejętności  sportowo-rekreacyjnych,  utylitarnych  i

zdrowotnych,  (co  potrafię,  jak  wykonuję)  zgodnie  z  planem  pracy.

•

Umiejętności  organizacyjne,  stopień    umiejętności  współorganizowania  zadań  rekreacyjnych  i

sportowych  oraz  zabaw  w  grupach  rówieśniczych.

•

Umiejętność  udzielania  1.  pomocy.

WIADOMOŚCI  Z  ZAKRESU  KULTURY  FIZYCZNEJ

•

Znajomość  tematyki:  rozwój  fizyczny,  rozwój  sprawności  fizycznej,  zdrowy  styl  życia,  higiena,

hartowanie  organizmu.

•
•

•

Znajomość  i  przestrzeganie  zasad  bezpieczeństwa  na  obiektach  sportowych.

Znajomość  regulaminów,  przepisów  i  zasad  poznanych  dyscyplin  sportowych.

Stosowanie  zasady  „czystej  gry”  i  sportowego  kibicowania.

**Metody, sposoby i częstotliwość oceny**

1.

Obserwacja  ucznia  podczas  lekcji:

o    Premiowanie  aktywności.

o    Rozmowy  i  dyskusje  w  obszarze  kontroli  wiadomości.

2.

Analiza  dokumentów:

•

Wpisy  do  dziennika:  „+”  „  –  ”  za  aktywność  lub  brak    aktywności  ucznia  na  lekcji,  przygotowanie

do  zajęć,  uwagi.

3.

Zadania  kontrolno-oceniające  dla  poszczególnych  poziomów  nauczania,  pozwalające  określić

stopień  opanowania  umiejętności  ruchowych.

4.

Samoocena  ucznia.

5.

Częstotliwość  oceniania  ucznia  –  średnio  jeden  raz  w  miesiącu.

**Metody kontroli sprawności fizycznej**

  Międzynarodowy  Test  Sprawności  Fizycznej  oraz  inne  testy  i  indeksy  sprawności:  z-20,  bieg  wahadłowy,

zwis  na  drążku,  Coopera-bieg  12  min.  i  inne.

(na  podstawie  Cz.  Siennika  „Planowanie  pracy  w

zreformowanej  szkole  podstawowej")

**OCENA CELUJĄCA ( 6)**

•
•

•

Uczeń  spełnia  wszystkie  wymagania  na  ocenę  bardzo  dobrą.

Posiada  zakres  umiejętności  wykraczający  poza  program  nauczania  danej  klasy.

Aktywnie  uczestniczy  w  życiu  sportowym  na  terenie  szkoły,  bądź  też  w  innych  formach

działalności  związanej  z  kulturą  fizyczną.

•
•

•
•

Prezentuje  postawę  fair  play,  jest  wzorem  dla  innych  uczniów.

Zajmuje  wysokie  miejsce  w  zawodach  gminnych,  powiatowych  lub  wojewódzkich.

Uczestniczy  systematycznie  w  sportowych  zajęciach  pozalekcyjnych.

Jest  kulturalny,  wykonuje  polecenia  n-la,  szanuje  przeciwnika,  kolegów.

**OCENA BARDZO DOBRA  ( 5 )**

•

Uczeń  opanował  pełen  zakres  umiejętności  i  wiedzy  określony  wymaganiami  edukacyjnymi

programu  nauczania  przedmiotu  w  danej  klasie.

•

Jego  postawa  społeczna,  zaangażowanie  i  stosunek  do  wychowania  fizycznego  nie  budzą

najmniejszych  zastrzeżeń.

•

Jest  aktywny,  wkłada  maksymalny  wysiłek  w  kształtowanie  swojego  rozwoju  psychofizycznego,

wykazuje  pozytywny  stosunek  do  przedmiotu.

•

Ćwiczenia  wykonuje  właściwą  techniką,  pewnie,  dokładnie,  w  odpowiednim  tempie,  zna

założenia  taktyczne  i  przepisy  dyscyplin  sportowych  zawartych  w  programie.

•

Posiada  duże  wiadomości  z  zakresu  kultury  fizycznej  i  umiejętnie  wykorzystuje  je  w  praktycznym

działaniu.

•

Systematycznie  doskonali  swą  sprawność  motoryczną  i  wykazuje  duże  postępy  w  osobistym

usprawnianiu.

•
•
•

Jest  zawsze  przygotowany  do  zajęć,  dba  o  higienę  osobistą.

Właściwie  odnosi  się  do  mniej  sprawnych  fizycznie.

Sporadycznie  uczestniczy  w  sportowych  zajęciach    pozalekcyjnych  .

**OCENA DOBRA  ( 4 )**

•

Uczeń  opanował  umiejętności  ruchowe,  zawarte  w  programie  nauczania,  na  poziomie

podstawowym  wykonując  ćwiczenia  samodzielnie,  jednak  z  małymi  błędami  technicznymi  lub  w

słabym  tempie.

•

Wykazuje  dość  dobre  postępy  w  osobistym  usprawnianiu,  podejmuje  liczne  próby  doskonalenia

własnej  sprawności  fizycznej.

•
•

•
•

Posiadane  wiadomości  potrafi  wykorzystać  w  praktyce  przy  pomocy  nauczyciela.

Cechuje  go  pozytywny  stosunek  do  przedmiotu  i  aktywna  postawa  na  lekcji.

Zna  i  stosuje  zasady  higieny  osobistej.

Nie  wykazuje  rażących  błędów  w  zakresie  wychowania  społecznego  (jest  koleżeński  i

zdyscyplinowany).

•

Sporadycznie  uczestniczy  w  sportowych    zajęciach    pozalekcyjnych.

**OCENA DOSTATECZNA  ( 3 )**

•
•

•

Uczeń  opanował  materiał  programowy  na  przeciętnym  poziomie  ze  znacznymi  brakami.

Wkłada  minimalny  wysiłek  w  swoje  usprawnianie,  wykazując  małe  postępy.

Ćwiczenia  wykonuje  niepewnie,  w  nieodpowiednim  tempie,  z  dużymi  błędami  technicznymi,

czyni  to  niechętnie.

•

Posiada  niepełne  wiadomości  z  zakresu  kultury  fizycznej  i  nie  potrafi  ich  wykorzystać  w

praktycznym  działaniu.

•
•

•
•

Przejawia  braki  w  zakresie  wychowania  społecznego,  w  postawie  i  stosunku  do  przedmiotu.

Sporadycznie  jest  nieprzygotowany  do  lekcji.

Nie  wykazuje  aktywności  na  lekcjach.

Uczestniczy  w  minimum  70%  zajęć.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA  ( 2 )**

•
•

•
•

Uczeń  nie  opanował  materiału  w  stopniu  dostatecznym  i  ma  poważne  braki.

Ćwiczenia  wykonuje  niechętnie  i  z  dużymi  błędami  technicznymi.

Jego  wiadomości  z  przedmiotu  są  niewystarczające.

Niesystematycznie  bierze  udział  w  zajęciach  (min.  ilość  obecności:  50%)  i  wykazuje  bardzo  małe

postępy  w  osobistym  usprawnianiu.

•
•

Jest  często  nieprzygotowany  do  zajęć.

Jego  postawa  społeczna  budzi  poważne  zastrzeżenia.

**OCENA NIEDOSTATECZNA ( 1)**

•
•

•
•

Uczeń  jest  daleki  od  spełniania  wymagań  stawianych  w  podstawie  programowej.

Najprostsze  ćwiczenia  wykonuje  z  rażącymi  błędami.

Często  świadomie  odmawia  wykonania  ćwiczeń.

Charakteryzuje  się  niewiedzą  z  zakresu  kultury  fizycznej.

•

Jego  stosunek  do  przedmiotu  jest  lekceważący,  a  postawa  na  lekcji  nieodpowiednia  –

utrudniająca  sprawne  i  bezpieczne  prowadzenie  zajęć.

•

Nie  wykazuje  żadnych  postępów  w  usprawnianiu.

**Wystawienie oceny okresowej**

Podstawą  oceny  okresowej  z  wychowania  fizycznego  jest:

1.

Systematyczne  i  aktywne  uczestnictwo  w  lekcji.

2.

Zdyscyplinowanie  i  postawa  fair  play.

3.

Posiadanie  czystego  stroju.

Ocena  cząstkowa  za  przygotowanie  do  zajęć  w  semestrze:

4  x  brak  stroju  –  niedostateczny.  3  x  w  półroczu  uczeń  może  zgłosić  brak  gotowości  do  zajęć.

1.

Postęp  w  rozwoju  sprawności  motorycznej  mierzony  na  podstawie  testów  sprawnościowych  i

zadań  kontrolno  –  sprawdzających.

2.

Znajomość  przepisów  i  zasad  poznanych  dyscyplin  sportowych.

3.

Wkład  ucznia  w  opanowanie  określonych  umiejętności  wyrażający  się  dodatkową  pracą.

4.

(  6  x  „+”-  ocena  cząstkowa  celujący).

5.

Nauczyciel  informuje  rodziców  o  proponowanej  ocenie  na  półrocze  i  koniec  roku  szkolnego

  wpisem    w  dzienniczku  ucznia  na  tydzień  przed  posiedzeniem  rady  pedagogicznej  klasyfikacyjnej

(powiadamia  również  wychowawca  na  koniec  roku  szkolnego).

Obniża  się    ocenę  za:

•
•

•
•

•
•

•

Używanie  wulgaryzmów.

Brak  tolerancji  (wyśmiewanie  się  z  kolegów).

Ignorowanie  uwag  nauczyciela.

Niechętny  stosunek  do  ćwiczeń.

Zajmowanie  się  sprawami    niezwiązanymi  z  lekcją.

Brak  podporządkowania  się  pracy  zespołowej.

Spóźnianie  się  na  lekcję  .

**Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego**

Uczeń  i  rodzice  zobowiązani  są  do  zgłaszania  nauczycielowi  wszelkich  przeciwwskazań  do  wykonywania

ćwiczeń  (przebyte  choroby,  urazy).  Każda  niedyspozycja  ucznia  musi  być  potwierdzona  przez  rodzica  na

piśmie   (za   wyjątkiem   nagłych   wypadków).   W   innym   przypadku   będzie   uznawana   za   brak   stroju.

Dopuszcza  się  zgłoszenie  niedyspozycji  przez  ucznia  jeśli  zaistniała  w  szkole.

W   uzasadnionych   przypadkach   uczeń   może   być   zwolniony   z   zajęć   wychowania   fizycznego   na   czas

określony.   Decyzję   o   zwolnieniu   ucznia   z   zajęć   podejmuje   dyrektor   szkoły   na   podstawie   opinii   o

ograniczonych   możliwościach   uczestniczenia   w   tych   zajęciach,   wydanej   przez   lekarza.   W   przypadku

zwolnienia  z  zajęć  wychowania  fizycznego  w  dokumentacji  przebiegu  nauczania  wpisuje  się  zwolniony

(absencja  na  tyle  długa,  że  nie  ma  możliwości  wystawienia  oceny  rocznej).

Na  podstawie  opinii  lekarza  uczeń  może  być  zwolniony  z  wykonywania  niektórych  ćwiczeń  podczas

lekcji.  Decyzję  o  ograniczeniach    podejmuje    dyrektor  szkoły.

**Umowy i uzgodnienia**

Każdy  uczeń  oceniany  jest  zgodnie  z  zasadami  sprawiedliwości.

Ocenie  podlegają  wszystkie  wymienione  formy  aktywności  ucznia.

Uczeń  i  rodzice  zobowiązani  są  do  zgłaszania  nauczycielowi  wszelkich  przeciwwskazań  do  wykonywania

ćwiczeń.

Uczeń  może  poprawić  ocenę  cząstkową  (niedostateczną  i  dopuszczającą)  w  formie  i  terminie

uzgodnionym  z  nauczycielem.

W  przypadku  nieobecności  na  sprawdzianie  uczeń  ma  obowiązek    zaliczyć  go  w  terminie  ustalonym

przez  nauczyciela.

Każda  niedyspozycja  ucznia  musi  być  potwierdzona  przez  rodzica  na  piśmie  (za  wyjątkiem  nagłych

wypadków),  w  innym  przypadku  będzie  uznawana  za  brak  stroju.

Oceny  cząstkowe  są  na  bieżąco  podawane  do  wiadomości  uczniów  i  rodziców.

Nauczyciel  informuje  rodziców  o  proponowanej  ocenie  półrocznej  wpisem  w  dzienniczku  ucznia  na

tydzień  przed  posiedzeniem  rady  pedagogicznej  klasyfikacyjnej.

Warunkiem  otrzymania  przez  ucznia  oceny    półrocznej  i  rocznej  jest:

-  uczestnictwo  w  minimum  50  %  zajęć,

-  otrzymanie  minimum  3  ocen  z  zadań  kontrolno  –  sprawdzających.