

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Cele nauczania wychowania fizycznego

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.

Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.

Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej.

Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.

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.

Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

Cele oceniania

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce

i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.

Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.

Wdrażanie do samokontroli i samooceny

Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.

Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu

Zachowanie i postawa.

Umiejętności ruchowe i organizacyjne.

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 .

Dbłość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju).

Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia.

Życzliwy stosunek do innych (postawa fair play).

✓ UMIEJĘTNOŚCI

Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, utylitarnych i zdrowotnych, (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy.

Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.

Umiejętność udzielania pierwszej 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

Obserwacja ucznia podczas lekcji

Premiowanie aktywności

Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości.

Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.

Samoocena ucznia.

Częstotliwość oceniania ucznia – średnio dwa razy w miesiącu.

Metody kontroli sprawności fizycznej

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej oraz inne testy i indeksy sprawności, test Coopera

Kryteria oceny z wychowania fizycznego

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 punktowane miejsca w zawodach miejskich, regionalnych lub wojewódzkich.

Uczestniczy w 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 doskonalą się 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.

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)

OCENA DOSTATECZNA (3)

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

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi

Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające

Niesystematycznie bierze udział w zajęciach

i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu

Jest często nieprzygotowany do zajęć

Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

Nauczyciel informuje rodziców o proponowanej ocenie semestralnej zgodnie z przepisami.

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.

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.

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 oraz pisemnej prośby rodzica. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

Wymagania edukacyjne

POZIOM PODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

POZIOM PONADPODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 4

LEKKA ATLETYKA

Start wysoki i szybki bieg na dystansie 50 metrów

Rozbieg i odbicie jednonóż do skoku w dal

Rzut piłeczką palantową

Technika biegu długiego – bieg 12 minutowy.

GIMNASTYKA

Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.

Skok zawrotny przez 3 części skrzyni , ławeczkę.

Przejście równoważne po odwróconej ławeczce (dziewczęta).

Leżenie przewrotne.

PIŁKA RĘCZNA

Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.

Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

Uderzenia piłki do bramki.

PIŁKA NOŻNA

Wrzut piłki z autu.

Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

UNIHOKEJ

Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.

Prowadzenie piłki w dwójkach.

KOSZYKÓWKA

Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu.

Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.

Rzut do kosza oburącz z miejsca.

SIATKÓWKA

Zagrywka dolna zza linii 3 metrów.

Odbicia piłki sposobem górnym nad głową lub o ścianę.

TENIS STOŁOWY

Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

Znajomość przepisów gry.

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 5

LEKKA ATLETYKA

Przyjmowanie pozycji startowej niskiej na poszczególne komendy startowe i dynamiczne wyjście z bloku startowego (znajomość nazewnictwa i komend).

Skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowanie obunóż.

Rzut piłeczką palantową na odległość.

Technika biegu długiego na odcinku 600m – dziewczęta, 1000m – chłopcy.

GIMNASTYKA

Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu.

Skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 4 części skrzyni.

Prosty układ ćwiczeń na równoważni – samoochrona i asekuracja (dziewczęta).

Leżenie przewrotne i przerzutne.

Przewrót w przód na 1 części skrzyni.

PIŁKA RĘCZNA

Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu.

Kozłowanie piłki między chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do bramki dowolnym sposobem.

PIŁKA NOŻNA

Prowadzenie piłki w dwójkach.

Strzał do bramki z miejsca wewnętrznym podbiciem.

UNIHOKEJ

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

Podania piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę.

KOSZYKÓWKA

Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu.

Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej, tempa biegu i rytmu kozłowania zakończone rzutem do kosza.

SIATKÓWKA

Zagrywka dolna z za linii 6 metrów.

Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

TENIS STOŁOWY

Umiejętność utrzymania piłki w grze do kilkunastu odbić z partnerem o zbliżonym poziomie zaawansowania lub z nauczycielem.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

Przygotowanie i przeprowadzenie samodzielnie rozgrzewki zakończonej krótką zabawą.

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 6

LEKKA ATLETYKA

Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.

Przekazywanie pałeczki sztafetowej.

Skok w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości.

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.

Technika biegu długiego na odcinku 800m – dziewczęta, 1200m - chłopcy.

GIMNASTYKA

1. Przewroty łączone w przód i w tył.
2. Skok rozkroczny przez kozła.

Odmyk na drążku.

Z uniku przy drabince, zamachem jednoonóż stanie na rękach z asekuracją.

PIŁKA NOŻNA

Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramkę wewnętrznym podbiciem.

Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody).

UNIHOKEJ

Strzał na bramkę po podaniu partnera.

Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.

KOSZYKÓWKA

Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.

Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.

SIATKÓWKA

Zagrywka dowolnym sposobem z za linii 7 metrów.

Odbicia sytuacyjne.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

Przygotowanie i sędziowanie wybranej konkurencji lekkoatletycznej (przybory, miejsce, bezpieczeństwo) lub gry sportowej.

Przygotowanie wyścigów sztafetowych dla zespołu klasowego.

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

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 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

Warunkiem otrzymania przez ucznia ocen półrocznej i rocznej jest:

- uczestnictwo w minimum 50 % zajęć
- otrzymanie minimum 3 ocen z zadań kontrolno – sprawdzających.