

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA PAWŁA II W DZIERŻĄNI

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
4. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
5. Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.
6. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców.
7. Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
8. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
9. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
10. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny na stronie internetowej szkoły.
11. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.
12. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani na zebraniach rodziców.
- 13.. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
- 14.. W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 30 kwietnia 2007r.

PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena półroczna i końcoworoczna, oparta jest o trzy podstawowe obszary co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego ocenienia pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela ,przygotowanie do zajęć, systematyczny udział w zajęciach, przestrzeganie przepisów i regulaminów, poszanowanie mienia sportowego szkoły, systematyczność udziału w zajęciach, dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

Umiejętności indywidualne ruchowe.

Uczestnictwo i przygotowanie do lekcji.

Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.

DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:

Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, oraz aktywność pozalekcyjna-Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe,

Uwaga: Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.

SPOSÓB OCENIANIA

Zgodnie z WSO wg Skali ocen 1-6,

Graficznie za pomocą (+) i (-) , słownie

OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:

-technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki, wiadomości (funkcjonowanie organizmu, kształtowanie sprawności, organizacja zajęć ruchowych, umiejętność działania na rzecz zdrowia)

-podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu.

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 30 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

OCENA ZA UCZESTNICTWO I PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI

Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową.

Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe, koszulka, obuwie zmienne lub dres przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z nie ćwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica ale dostarczone przed lekcją.

OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków **(+)** i **(-)**. Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

PLUSY (+) uczniowie otrzymują za: przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, pełnienie roli sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminu, przestrzeganie zasad bhp i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

MINUSY (-) uczniowie uzyskują: przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Uczeń może uzyskać ocenę „+” lub „-”, spełniając wybrane kryteria.

Jeżeli uczeń uzyska **3 „+”** uzyskuje ocenę bardzo dobrą, a uczeń który uzyska **3 „-”** otrzymuje ocenę niedostateczną.

OCENA ZA

UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH I AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,

-ocena 6- uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach powiatowych

ZASADY OCENIANIA W KLASACH 4- 8 Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

SKALA OCEN

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

dotkowe oznaczenia: +,-

Kryteria ocen okresowych i rocznych.

CELUJĄCY (6)

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.

- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
- Zajmuje punktowane miejsca na zawodach powiatowych, wojewódzkich lub wyższej rangi.

BARDZO DOBRY (5)

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy nauczanych dyscyplin sportowych.
- Posiada dużo wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępu w osobistym usprawnianiu
- Jego postawa nie budzi zastrzeżeń.

DOBRY (4)

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

DOSTATECZNY (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, zaś posiadanych wiadomości nie potrafi wykorzystać w praktyce.

- Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej budzi zastrzeżenia.

DOPUSZCZAJĄCY (2)

- Uczeń nie chce pracować nad umiejętnościami, wiadomościami i sprawnością fizyczną.
- Nie wykazuje większych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej budzi znaczne zastrzeżenia.

NIEDOSTATECZNY (1)

- Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego, wykazuje znaczne braki w zakresie zachowania.

Kryteria ocen cząstkowych ze sprawdzianów przeprowadzanych na zajęciach ustalają nauczyciele, biorąc pod uwagę możliwości uczniów, warunki wykonywania prób, standardy osiągnięć dla poszczególnych grup wiekowych.

Dostosowanie przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego do możliwości uczniów ze specyficznymi wymaganiami edukacyjnymi.

Uczniowie posiadający opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, uczniowie posiadający orzeczenie oraz posiadający zalecenia lekarskie o ograniczonym udziale w lekcjach wychowania fizycznego będą nauczani i oceniani z uwzględnieniem treści z opinii i zaleceń:

W zależności od treści i zaleceń podejmowane będą następujące działania:

- zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwalnianie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia),

- wielokrotne i skuteczne tłumaczenie zasad i reguł gier sportowych,
- wrozumiałe ocenianie opanowania techniki i taktyki gier zespołowych, innych umiejętności wymienionych w podstawie programowej,
- w ocenianiu zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonywanie zadania niż na ostateczny efekt sprawdzianu oraz stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek i przygotowanie do zajęć,
- dzielenie zadań na etapy i zachęcanie do wykonania zadań ze zmniejszonym stopniem trudności,
- dawanie więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwe udzielanie instruktażu, częstsze stosowanie metody pokazu,
- nie krytykowanie, nie ocenianie negatywne wobec klasy,
- w miarę możliwości umożliwienie uczniowi uczestnictwa w formie zajęć wybranych przez niego,
- włączanie do rywalizacji tylko tam gdzie uczeń chce rywalizować i ma szansę,
- stosowanie ćwiczeń naprzemianstronnych,
- stosowanie ćwiczeń równoważnych

Wymagania szczegółowe w klasie IV

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna:
 - siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Próba Rufflera
 - bieg na 200m
 - rzut piłką lekarską w tył
4. Umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji

- minipiłka nożna

-prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
-uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

- mini koszykówka

-kożłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kożłującej
-podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

- minipiłka ręczna

-rzut na bramkę jednorącz jednorącz kilku kroków marszu
-podanie jednorącz półgórne w marszu

- mini siatkówka
- odbitcie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

- wiadomości

- zna podstawowe przepisy gier i zabaw rzutnych , ruchowych

Wymagania szczegółowe w klasie V

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

1. Sprawność fizyczna:

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s

-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Copera

-bieg na 400m

-rzut piłką lekarską 3 kg w tył

4. Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

- minipiłka nożna

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu(piłka jest nieruchoma)

- mini koszykówka

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu

- minipiłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu,
- podania jednorącz półgórne w biegu

- minipiłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,

- wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO
- uczeń zna Test Copera , z pomocą nauczyciela interpretuje własny wynik.

Wymagania szczegółowe klasa VI

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna:
 - siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Copera
 - bieg na dystansie 400m i 600m
 - rzut piłką lekarską 3 kg w tył
 - skok w dal z pełnego rozbiegu
4. Umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
 - minipiłka nożna

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),

- mini koszykówka

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

- minipiłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- podania jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- minipiłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

- wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,
- wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
- zna zasady i metody hartowania organizmu

Wymagania szczegółowe klasa VII

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna:
 - siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
 - skok w dal z miejsca i rozbiegu
 - bieg na dystansie 600m dziewczęta
 - bieg na dystansie 800m lub 1000m chłopcy
 - rzut piłką lekarską 3 kg w tył
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Copera
4. Umiejętności ruchowe:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - piłka nożna

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

- koszykówka

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego, -podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- piłka ręczna

-rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego,

-poruszanie się w obronie(w strefie)

- piłka siatkowa

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

-zagrywka sposobem dolnym z 5-6m od siatki

- wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,

-oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,

-wymienia pozytywne mierniki zdrowia

-

Wymagania szczegółowe klasa VIII

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3.Sprawność fizyczna:

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s

-skok w dal z miejsca i rozbiegu

-bieg na dystansie 600m dziewczęta

-bieg na dystansie 800m lub 1000m chłopcy

-rzut piłką lekarską 3 kg w tył

-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Copera

4. Umiejętności ruchowe:

- stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją

- zwisy na drążku

- piłka nożna

-zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

-prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- koszykówka

-zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,

-podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- piłka ręczna

-rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,

-poruszanie się w obronie „każdy swego”,

- piłka siatkowa

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

-zagrywka sposobem dolnym z 6m od siatki,

- wiadomości

-wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowanie sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,

- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej

-wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

OPRACOWAŁA: Elżbieta Pasiewicz