

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla kl.4-8 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Starej Wsi**

### 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. Postawa wobec aktywności fizycznej.
2. Umiejętności ruchowe i organizacyjne.
3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

### POSTAWA WOBEC AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- 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 przed medycznej.

## 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

- Premiowanie aktywności
- Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości.

### 2. Analiza dokumentów

- Wpisy do dziennika: „+” „-”, 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 raz w miesiącu.

## Metody kontroli sprawności fizycznej

### Testy i indeksy sprawności

## Kryteria oceny z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

### OCENA **CELUJĄCA ( 6)**

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Posiada zakres umiejętności przewidziany programem 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.
- Chętnie bierze udział w zawodach sportowych.
- Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

### OCENA **BARDZO DOBRA ( 5)**

- Uczeń w dużej mierze opanował 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 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 )**

- 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

- 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 **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 śródrocznej i rocznej

Podstawą oceny okresowej z wychowania fizycznego jest:

1. Systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji.
2. Zdyscyplinowanie i postawa fair play.
3. Posiadanie właściwego stroju do ćwiczeń.

Ocenie podlega:

1. Wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą.
2. Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno - sprawdzających.
3. Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

Obniżamy ocenę za:

- Używanie wulgaryzmów.
- Brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów).
- Ignorowanie uwag nauczyciela.
- Niechętny stosunek do ćwiczeń.
- Zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją.
- Brak podporządkowania się pracy zespołowej.