

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY IV, V i VII

Program nauczania Wychowania Fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej

Krzysztof Warchoń

Podstawa prawna : rozp. MEN z 14 lutego 2017 w sprawie podstawy programowej?

CELE KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA obejmują:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- zachęcanie do uczestnictwa rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Na drugim etapie edukacyjnym: klasy IV-VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

I POSTAWĘ UCZNIĄ I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE

II SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJEĆ

III SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ (KONTROLA)

IV UMIEJETNOŚCI RUCHOWE

V WIADOMOŚCI

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego

Założenia ogólne:

- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

przy ustalaniu ocen z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

- Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez uzasadnionego usprawiedliwienia otrzymuje ocenę niedostateczną

- w ocenie końcowo rocznej brana jest pod uwagę ocena za I semestr

- wysokość ocen z innych przedmiotów nie ma wpływu na ocenę z WF.

- udział w zajęciach SKS, zajęciach rekreacyjnych, zawodach sportowych – premiowane są cząstkową oceną bardzo dobrą, celującą

- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona (do oceny bardzo dobrej włącznie). za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, odpowiednio zaangażowany kibic - opracowanie gazetki lub innych materiałów informacyjnych o tematyce zdrowotnej lub sportowej.

- uczniowie uczestniczący w zajęciach szkolnego koła sportowego SKS lub reprezentujący szkołę na zawodach sportowych mogą mieć podniesioną ocenę na I semestr lub na koniec roku szkolnego o jeden stopień (do oceny bardzo dobrej włącznie), za osiągnięcia na etapie powiatu, województwa (celującą)

- systematyczny udział w poza szkolonej formie aktywności ruchowej (udokumentowanie tego faktu nauczycielowi w-f) jednakże osiągnięcia na tym polu nie mogą mieć wpływu na ocenę celującą

- Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

- Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego semestru.

- Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

- Systematyczny udział w zajęciach

- nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy)

- uczeń niećwiczący przybywa na lekcji i włącza się w jej organizację

- uczeń ma prawo być dwa razy w ciągu semestru nieprzygotowany do zajęć

-pismne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć, a w przypadku nieobecności spowodowanej chorobą bezpośrednio na pierwszej lekcji po chorobie (zwolnienie musi być z datą).

- uczeń, który przez cały semestr był przygotowany do lekcji może otrzymać podwyższoną ocenę:

- przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Na odpowiedni strój składają się: koszulka, (kolor koszulki określa klasa na początku roku szkolnego), spodenki i buty sportowe. W okresie zimowym dopuszcza się spodnie dresowe (przebierane na lekcje wychowania fizycznego). Należy zwrócić uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych).

- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

-Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył na więcej niż połowa obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

- Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

-Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

-Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

STOPIEŃ CELUJACY - wykonanie wzorowe

STOPIEŃ BARDZO DOBRY – wykonanie w pełni poprawne, pełne, swobodne

STOPIEŃ DOBRY – wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami

STOPIEŃ DOSTATECZNY – wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY – wykonanie z dużymi błędami

STOPIEN NIEDOSTATECZNY - nieprzystąpienie do sprawdzianu

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji.

Wykonywanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem PRACY (WYSIŁKU) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

OCENA CELUJĄCA

Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,

- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:

- uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- wzorowo wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji i umiejętności ruchowe zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,

- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości spełnia kryteria:

- zalicza odpowiedzi ustne ,sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy

OCENA BARDZO DOBRA

Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, *uczeń może nie uczestniczyć we wszystkich zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 1 raz w ciągu semestru (nie wliczając w to nieobecności , niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)*
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki⁶⁵ drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości spełnia kryteria:

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy

OCENA DOBRA

Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych, *uczeń może nie uczestniczyć w zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 2 razy w ciągu semestru. (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)*
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny}
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po prawie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy gotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zazwyczaj mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości spełnia kryterium:

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania *fizycznego*

- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy.

OCENA DOSTATECZNA

Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnym otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, *uczeń nie uczestniczy w zajęciach 3 razy w ciągu semestru. (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)*
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach personalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunki nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchów
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształcących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

-dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

-nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

c) aktywności fizycznej spełnia kryteria:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

-wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

d) wiadomości spełnia kryteria:

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów.

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnej otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego i rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryterium:

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotoryczny przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

b) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

c) aktywności fizycznej spełnia kryteria:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

d) wiadomości (spełnia kryteria):

- zalicza odpowiedzi ustne, sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów.

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do kolegów, nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchów
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

65

d) aktywności fizycznej:

- nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych, technicznymi lub taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- nie zalicza odpowiedzi ustnych, sprawdzianów pisemnych,
- uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego

Postanowienia końcowe

- zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
- wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.

Wymagania edukacyjne klasa IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (**kontrola**)
 - **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
 - **Gibkość** – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - **Pomiar tętna** przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów)
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Lekkoatletyka** –
 - ✓ technika skoku w techniką naturalną po krótkim rozbiegu
 - **Gimnastyka** –
 - ✓ przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - ✓ układ gimnastyczny wg własnej inwencji: (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, płas prawą i lewą nogą
 - **Mini piłka nożna**-
 - ✓ prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą;
 - ✓ uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy
 - **Mini koszykówka**
 - ✓ kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;
 - ✓ podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
 - **Mini piłka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu;
 - ✓ podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - ✓ kozłowanie piłki po prostej w marszu lub biegu
 - **Mini piłka siatkowa**
 - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemna)
 - Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
 - Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
 - Wie, jakie są zasady planowania dnia , sprzyjające zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

Wymagania edukacyjne klasa V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (**kontrola**)
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera
 - Rzut piłeczka palantową
 - Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m.
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Lekkoatletyka**
 - ✓ technika startu niskiego,
 - ✓ technika skoku w dal techniką naturalną,
 - **Gimnastyka**
 - ✓ przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
 - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce: marsz do przodu, obrót, płas lewą i prawą nogą.
 - **Mini piłka 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 (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
 - **Mini piłka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę z biegu;
 - ✓ podanie jednorącz półgórną w biegu,
 - ✓ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej
 - **Mini piłka siatkowa** –
 - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach;
 - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 4 m od siatki
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
 - Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
 - Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik⁶⁵
 - Potrafi z pomocą nauczyciela ułożyć plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu

Wymagania edukacyjne klasa VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (**kontrola**)
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - Skok w dal z miejsca (wg MTSF)
 - Biegi ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF)
 - Bieg ze startu niskiego na 60 m.
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)
 - Pomiar siły względnej (wg MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczynki; podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy
 - Biegi przedłużone (wg MTSF): na dystansie 800 m – dziewczynki; na dystansie 1000 m – chłopcy
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut)
 - Skok w dal techniką naturalną
 - Rzut piłeczką palantową
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Gimnastyka**
 - ✓ stanie na rękach przy drabinkach;
 - ✓ łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, obrót, płas lewą i prawą nogą, przysiad,
 - ✓ piramida dwójkowa, trójkowa
 - **Pilka 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
 - **Pilka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego,
 - ✓ poruszanie się w obronie (strefa),
 - ✓ kozłowanie piłki slalomem ze zmianą reki kozłującej
 - **Pilka siatkowa**

- ✓ łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolny, w parach;
- ✓ zagrywka sposobem dolnym z 8 m od siatki
- ✓ zagrywka sposobem górnym z 6 m od siatki.

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia. Układa plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu
- Uczeń umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę.