

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2020/2021

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 .
- 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 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:
 - Premiowanie aktywności.
 - 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.

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 doskonalili 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.

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:

3 x brak stroju – niedostateczny. 2 x w półroczu uczeń może zgłosić brak gotowości do zajęć.

Uczeń zawsze posiada strój sportowy – bardzo dobry .

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. (3 x „+”- ocena cząstkowa bardzo dobry).
4. Nauczyciel informuje rodziców o proponowanej ocenie na półroczu 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.

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

1. Start wysoki i szybki bieg na dystansie 50 metrów.
2. Rozbieg i odbicie jednonóż do skoku w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Technika biegu długiego – bieg 12 minutowy.
5. Skok wzwyż techniką naturalną (z rozbiegu skośnego).

GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
2. Skok zawrotny przez 3 części skrzyni , ławeczkę.
3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do p.p.
4. Naskok kuczny na skrzynię , zeskok w głąb do p.p.

PIŁKA RĘCZNA

1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
2. Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.
3. Kozłowanie piłki w różnych pozycjach.

PIŁKA NOŻNA

1. Wrzut piłki z autu.
2. Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.
3. Prowadzenie piłki slalomem.

UNIHOKEJ

1. Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach.

KOSZYKÓWKA

1. Podania i chwytaki piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
3. Rzut do kosza oburącz z miejsca.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dolna zza linii 3 metrów.
2. Odbicia piłki sposobem górnym nad głową lub o ścianę.
3. Odbicia piłki sposobem dolnym.

TENIS STOŁOWY

Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

Znajomość przepisów gry. Uczestniczenie w grze.

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 5

LEKKA ATLETYKA

1. Przyjmowanie pozycji startowej niskiej na poszczególne komendy startowe i dynamiczne wyjście z bloku startowego (znajomość nazewnictwa i komend).
2. Skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowanie obunóż.
3. Rzut piłeczką palantową na odległość.
4. Technika biegu długiego na odcinku 600m – dziewczęta, 1000m – chłopcy. W 1 półroczu test Coopera.

GIMNASTYKA

1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu.
2. Skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 4 części skrzyni.
3. Prosty układ ćwiczeń na równoważni – samokontrola i asekuracja (dziewczęta).

4. Leżenie przewrotne i przerzutne.
5. Przewrót w przód z biegu do p.p.
6. Stanie na rękach z asekuracją przy ścianie.

PIŁKA RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu.
2. Kozłowanie piłki między chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do bramki dowolnym sposobem.
3. Rzut z wyskoku na bramkę.

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach.
2. Strzał do bramki z miejsca wewnętrznym podbiciem.

UNIHOKEJ

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.
2. Podania piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę.

KOSZYKÓWKA

1. Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu.
2. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej, tempa biegu i rytmu, kozłowania zakończone rzutem do kosza.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dolna zza linii 6 metrów.
2. 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

1. Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.
2. Przekazywanie pałeczki sztafetowej.
3. Skok w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości.
4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.
5. Technika biegu długiego na odcinku 800m – dziewczęta, 1200m - chłopcy. Test Coopera w 1 półroczu.
6. Skok wzwyż techniką naturalną.

GIMNASTYKA

1. Przewroty łączone w przód i w tył.
2. Skok rozkroczny przez kozła.
 1. Odmyk na drążku.
 2. Z uniku przy drabince, zamachem jednonóż stanie na rękach z asekuracją.

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramkę wewnętrznym podbiciem.
2. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody).

UNIHOKEJ

1. Strzał na bramkę po podaniu partnera.
2. Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.

KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.
2. Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dowolnym sposobem zza linii 7 metrów.
2. Odbicia sytuacyjne.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

1. Przygotowanie i sędziowanie wybranej konkurencji lekkoatletycznej (przybory, miejsce, bezpieczeństwo) lub gry sportowej.
2. 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 (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.