

# **SZKOŁA PODSTAWOWA IM. MARII KOWNACKIEJ W WISKITKACH**

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE**

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Zachęcanie do uczestnictwa w 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.

### **PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA**

- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania.
- Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
- W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania obejmuje dane półrocze.
- 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 złożonego w sekretariacie szkoły.

- 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.
- 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.
- postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani na zebraniach rodziców i/lub przez dziennik elektroniczny.
- Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
- Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.
- Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

### **PRZEDMIOT OCENY:**

Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

### **PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNI:**

- Przygotowanie do lekcji,
- Praca na lekcji oraz postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,
- Umiejętności ruchowe ucznia.

### **DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

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

- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,
- Aktywność pozalekcyjna: Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe,

- Graficznie za pomocą (+) i (-) OCENA ZA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI.
- Uczestnictwo w zajęciach lekcyjnych.
- Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym i kształtowaniu własnej kultury fizycznej.
- Zwolnień od lekarza nie wlicza się do ilości nieprzygotowania do lekcji.
- Zwolnienie od rodziców usprawiedliwia nie ćwiczenie na lekcji.
- Przygotowanie do lekcji (strój sportowy) jest rozumiane jako posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe, koszulka lub dres, obuwie sportowe) przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i nieobecności, nauczyciel odnotowuje.
- Uczeń (brak stroju) przygotowania do lekcji zgłasza podczas sprawdzania obecności.

## **OCENA ZA PRACĘ NA LEKCJI, POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ**

- Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Ocena wystawiana jest na koniec semestru. PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:
- prezentowanie inicjatywy twórczej, (przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, nauka nowej gry lub zabawy itp.)

MINUSY (-) uczniowie uzyskują: za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego:

- nie przestrzeganie zasady fair play,
- lekceważenie poleceń nauczyciela,
- wulgarne słownictwo na lekcji,
- przemoc wobec innych kolegów w grupie,
- nie szanowanie sprzętu sportowego,
- stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu swojemu i innych.

Nauczyciel ocenia również pracę i postawę ucznia na pojedynczych jednostkach lekcyjnych po wcześniejszym poinformowaniu.

## **OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE UCZNIĄ**

- Ocena za umiejętności ruchowe wystawiana jest po zrealizowaniu odpowiedniego etapu nauczania. Kontroli i ocenie będą podlegać umiejętności z następujących grup: technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji z gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki, tenisa stołowego.
- Podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą : estetyka, płynność , tempo i poprawność wykonania danego ćwiczenia/zadania. Ocenę niedostateczną otrzyma uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W przypadku nie przystąpienia do sprawdzianu uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

## **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH SZKOLNYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ WŁASNĄ**

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla (ocena 6).
- Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz uczestnictwo w zajęciach pozaszkolnych .

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH 4-8**

- Poziom podstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w wolnym tempie.
- Poziom ponadpodstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły,
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej,
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych,
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych,
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową,
- zna zasady zdrowego stylu życia,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione,
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć,
- systematycznie uczęszcza na zajęcia,
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- uczestniczy w zawodach między klasowych,
- uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- 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 poprawą osobistej sprawności,
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu,
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,

- uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej.

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który;

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa nieprzygotowany do zajęć,
- często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji,
- posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który;

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności,
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć,
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów,
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji,
- jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia,

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który;

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu,
- do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany,
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

### **Klasa VIII**

Uczeń:

- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.
- Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych.
- Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.

- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
- Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
- Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
- Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
- Stara się pomagać słabszym.
- Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez urazy”.
- Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
- Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
- Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
- Zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia.
- Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich.

## **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – np.: test Coopera dla dzieci, lub niektóre próby MTSF czy Eurofit.

### **DZIEWCZĘTA (Okres I)**

**Gimnastyka:** Piramidy trójkowe. Stanie na głowie z asekuracją.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., Bieg na 60m., 200m., 800m.,

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym o ścianę, gra szkolna.

**Mini koszykówka:** Rzuty do kosza z wysoku, dwutakt z prawej i lewej strony

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

### **CHŁOPCY (Okres I)**

**Gimnastyka:** Piramidy trójkowe. Stanie na głowie z asekuracją.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3kg. Bieg na 60m., 200m., 1000m.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym o ścianę, gra szkolna

**Mini koszykówka:** Rzuty do kosza z wyskoku, dwutakt z prawej i lewej strony

**Mini piłka ręczna:** Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Mini piłka nożna:** Uderzeni i przyjęcie piłki dowolnym sposobem.

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

## **DZIEWCZĘTA (Okres II)**

**Gimnastyka:** Stanie na głowie z klęku podpartego.

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m., 200m., 800m. Pchnięcie kulą. Test Coopera (12 min.). Skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

**Gimnastyka artystyczna:** Układ gimnastyczny/zwinnościowo-akrobatyczny/tameczny przy muzyce.

## **CHŁOPCY (Okres II)**

**Gimnastyka:** Stanie na głowie z klęku podpartego. Planuje i wykonuje dowolny układu taneczny przy muzyce.

**Lekkoatletyka:** Bieg na 60m., 200m., 1000m. Test Coopera (12 min.). Pchnięcie kulą., Skok w dal techniką naturalną.

**Mini piłka siatkowa:** Rozegranie piłki w trójkach.

**Mini koszykówka:** Zwody z piłką i bez piłki.

**Mini piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami podań chwytów, kozłowania, rzutów.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody) oraz strzały do bramki.