

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KLASACH IV - VIII
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 5 W JELENIEJ GÓRZE**

Wymagania i kryteria ocen z wychowania fizycznego obejmują obszary:

Aktywność fizyczna, postawa na lekcji

- Uczeń uczestniczy w różnorodnych formach ruchu: grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych, ćwiczeniach gimnastycznych, lekkoatletycznych, rekreacyjnych, tańcu i aktywności w terenie.
- Stosuje podstawowe elementy techniki i taktyki w grach zespołowych (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, ręczna – w wersjach uproszczonych i dostosowanych do możliwości ucznia).
- Uczeń wykonuje zadania w parach i grupach – współdziała, podejmuje role w drużynie, przestrzega zasad gry i fair play.
- Bierze udział w zajęciach terenowych, marszach, biegach i prostych formach turystyki szkolnej, uwzględniając bezpieczeństwo i warunki pogodowe.
- W klasach VII–VIII poznaje ćwiczenia kondycyjne i zadania zbliżone do stosowanych w rekrutacji do służb mundurowych (fakultatywnie, dla chętnych).

Uczniowie otrzymują oceny (raz w miesiącu) za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji. Minusy otrzymują uczniowie za wyjątkową oporność np. niechętnym, negatywnym stosunku do zajęć, braku dyscypliny, odpowiedzialności, nieposzanowaniu sprzętu sportowego; trzy minusy to ocena niedostateczna.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

- Uczeń uczestniczy w monitorowaniu własnego rozwoju fizycznego i sprawności ruchowej – potrafi wykonywać proste pomiary (np. wzrost, masa ciała), prowadzić zapisy wyników testów sprawnościowych, porównywać je w czasie i formułować wnioski.
- Uczeń zna podstawowe zdolności motoryczne (siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność, gibkość, koordynacja) i potrafi wskazać ich znaczenie w życiu codziennym oraz sporcie.
- Potrafi wykonywać zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz ukierunkowanych na różne zdolności motoryczne, w tym ćwiczeń korygujących postawę ciała.

- Uczeń dokonuje samooceny własnej sprawności fizycznej i określa obszary wymagające poprawy.

Sprawdzian umiejętności – na podstawie sprawdzianów z gimnastyki, gier zespołowych oceniamy poziom umiejętności ruchowych z uwzględnieniem postępu w skali roku szkolnego.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć na sali gimnastycznej, boisku i w terenie.
- Potrafi prawidłowo korzystać ze sprzętu sportowego i rekreacyjnego, dba o jego stan i odpowiednie użytkowanie.
- Rozumie znaczenie rozgrzewki i stosuje ją przed wysiłkiem.
- Potrafi zareagować w sytuacji urazu: wie, jak udzielić prostych form pierwszej pomocy (wezwanie pomocy, zabezpieczenie miejsca zdarzenia, ułożenie poszkodowanego)
- Uczeń zna zasady samoasekuracji i bezpieczeństwa w ćwiczeniach gimnastycznych (np. upadek, przewrót, asekuracja partnera).

Edukacja zdrowotna

- Uczeń rozumie, jaki wpływ na zdrowie mają regularna aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, higiena, sen i unikanie używek.
- Zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia i potrafi je stosować w codziennym funkcjonowaniu.
- Potrafi planować swój dzień tak, by uwzględnić czas na aktywność ruchową i odpoczynek.
- Rozumie znaczenie nawodnienia, odpowiedniego ubioru i przygotowania organizmu do wysiłku.
- Potrafi wskazać pozytywny wpływ aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne (np. redukcję stresu, poprawę samopoczucia).

Kompetencje społeczne i postawy

- Uczeń aktywnie współdziała w grupie – podejmuje różne role (zawodnika, kapitana, sędziego, organizatora, kibica).
- Przestrzega zasad rywalizacji sportowej, okazuje szacunek przeciwnikom i kolegom, stosuje zasadę fair play.

- Potrafi rozwiązywać konflikty w sytuacjach sportowych w sposób kulturalny i zgodny z normami społecznymi.
- Wspiera uczniów o mniejszej sprawności, motywuje ich do udziału w ćwiczeniach, okazuje empatię.
- Dokonuje adekwatnej samooceny i podejmuje działania na rzecz własnego rozwoju ruchowego.

Wymagania szczegółowe na oceny:

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach w ciągu semestru, roku szkolnego
- Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
- Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
- Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole
- Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych
- Bierze częsty udział w zawodach sportowych na szczeblu miasta, rejonu, województwa, lub regionu

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
- W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych itp.
- Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
- Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP, „fair –play” na zajęciach
- Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym, gminnym
- Prowadzi sportowy tryb życia.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, nie jest systematycznie przygotowany do lekcji
- Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych

Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach, często jest nieprzygotowany do lekcji
- Opanował w stopniu podstawowym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
- Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP
- Prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który

- Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji
- Ma trudności w opanowaniu w stopniu podstawowym elementów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
- Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
- Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często nie jest przygotowany do lekcji
- Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych
- Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych.
- Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.
- Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. Jest niedostosowany społecznie.

NIEKLASYFIKOWANY

Uczeń jest nieklasyfikowany kiedy ma mniej niż 50% obecności na lekcjach. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a nie efekt końcowy i wynik

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a nie efekt końcowy i wynik.

1. Aktywność, postawa na lekcji – uczniowie otrzymują oceny (raz w miesiącu) za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji. Minusy otrzymują uczniowie za wyjątkową oporność np. niechętnym, negatywnym stosunku do zajęć, braku dyscypliny, odpowiedzialności, nieposzanowaniu sprzętu sportowego; trzy minusy to ocena niedostateczna.
2. Sprawdzian umiejętności – na podstawie sprawdzianów z gimnastyki, gier zespołowych oceniamy poziom umiejętności ruchowych z uwzględnieniem postępu w skali roku szkolnego.
3. Sprawność motoryczna – poziom zdolności motorycznych mierzonej testem Zuchory dwa razy w ciągu roku szkolnego. Oceniając sprawność motoryczną bierzemy pod uwagę postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji.
4. Przygotowanie do zajęć – właściwe przeprowadzenie rozgrzewki poprzez samodzielny dobór ćwiczeń wszechstronnie przygotowujących do wysiłku fizycznego, noszenie właściwego stroju sportowego (obuwie zmienne, biała koszulka, spodenki lub spodnie dresowe; dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju, każdy następny jest oceniany minusem – trzy minusy to ocena niedostateczna)
5. Wiadomości – znajomość przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych i zabaw, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia, nazewnictwo ćwiczeń, znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń.

Premiowane jest zaangażowanie ucznia poza lekcją wychowania fizycznego:

- udział w zajęciach pozalekcyjnych SKS (+)
- udział w zawodach sportowych - ocena bardzo dobra lub celująca w zależności od zajętej lokaty, szczebla zawodów oraz zachowania (np. w szatni, na trybunach, w autobusie itp.)
- udział w zajęciach klubu sportowego – ocena bardzo dobra

Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego

Zwolnienia z zajęć z powodu przewlekłej choroby dokonuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza oraz na czas określony w tej opinii.

Nauczyciel wychowania fizycznego i wychowawca klasy zwalnia ucznia z lekcji na podstawie prośby rodziców. Jeżeli liczba przekroczy 50% liczby godzin w semestrze zwolnienia te nie są podstawą do administracyjnego zwolnienia i mogą skutkować nieklasyfikowaniem ucznia z zajęć.

Uczeń ma obowiązek do zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania.

Uczeń który jest nieobecny na sprawdzianie ma obowiązek przystąpić do niego w okresie dwóch tygodni lub zaliczyć w formie uzgodnionej z nauczycielem np. odpowiedź ustna z wiedzy sportowej, wykonanie gazetki szkolnej itp.

Uwagi dotyczące oceniania i realizacji

- Testy sprawności w służą diagnozie, nie są jedynym kryterium oceny.
- Wymagania dostosowujemy do możliwości uczniów, także zwolnionych z zajęć praktycznych.
- W ocenianiu uwzględniamy systematyczność, zaangażowanie, współpracę i postawę społeczną.
- Treści WF są powiązane z innymi przedmiotami (np. biologia, edukacja dla bezpieczeństwa).
- W klasach VII–VIII można fakultatywnie realizować ćwiczenia stosowane w rekrutacji do służb mundurowych.

