

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 DLA KLASY IV-VIII W ELKU

Cele nauczania wychowania fizycznego

- Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
- Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej.
- Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.
- 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.
- Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
- Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

Cele oceniania

- Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.
- Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.
- Wdrażanie do samokontroli i samooceny
- Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu

- Zachowanie i postawa.
- Umiejętności ruchowe i organizacyjne.
- 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 i zdrowotnych, (co potrafię, jak wykonuję) .
- Umiejętności organizacyjne: stopień umiejętności współorganizowania zadań rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.
- Umiejętność udzielania pomocy w trudnych sytuacjach.

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

- Obserwacja ucznia podczas lekcji:
 - Premiowanie aktywności.
 - Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości.
- Analiza dokumentów:
- Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- Samoocena ucznia.

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 miejskich, powiatowych lub wojewódzkich.
- Uczestniczy systematycznie w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, 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 doskonali swoją 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.

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 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 okresowej

Podstawą oceny okresowej z wychowania fizycznego jest:

- Systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji.
- Zdyscyplinowanie i postawa fair play.
- Nabyte umiejętności
- Przygotowanie do lekcji
- Udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych
- Wysiłek włożony przez ucznia się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocena cząstkowa za przygotowanie do zajęć w semestrze:

Uczeń zawsze posiada strój sportowy – bardzo dobry .

- Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno – sprawdzających.
- Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

Obniża się ocenę za:

- Niechętny stosunek do ćwiczeń.
- Zajmowanie się sprawami niezwiązanymi z lekcją.
- Brak podporządkowania się pracy zespołowej.

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

- Start niski i szybki bieg na dystansie 60 metrów.
- Rozbieg i odbicie jednonóż do skoku w dal.
- Rzut piłeczką palantową.
- Technika biegu długiego
- Rzut piłką lekarską 1kg

GIMNASTYKA

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

PIŁKA RĘCZNA

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

PIŁKA NOŻNA

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

UNIHOKEJ

- Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę
- Prowadzenie piłki w dwójkach.

KOSZYKÓWKA

- Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu.

- Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
- Rzut do kosza oburącz z miejsca.

SIATKÓWKA

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

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 5

LEKKA ATLETYKA

- Przyjmowanie pozycji startowej niskiej na poszczególne komendy startowe i dynamiczne wyjście z bloku startowego (znajomość nazewnictwa i komend).
- Skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowanie obunóż.
- Rzut piłeczką palantową na odległość.
- Technika biegu długiego na odcinku 300m – dziewczęta, 600m – chłopcy.

GIMNASTYKA

- Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu.
- Skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 4 części skrzyni.
- Leżenie przewrotne i przerzutne.
- Przewrót w przód.
- Stanie na rękach z asekuracją przy ścianie.

PIŁKA RĘCZNA

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

PIŁKA NOŻNA

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

UNIHOKEJ

- Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

- Podania piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę.

KOSZYKÓWKA

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

SIATKÓWKA

- Zagrywka dolna zza linii 6 metrów.
- Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

Przygotowanie i przeprowadzenie samodzielnie rozgrzewki zakończonej krótką zabawą.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 6

LEKKA ATLETYKA

- Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.
- Przekazywanie pałeczki sztafetowej.
- Skok w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości.
- Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.
- Technika biegu długiego na odcinku 600m – dziewczęta, 1000m - chłopcy.
- Rzut piłką lekarską 2kg

GIMNASTYKA

- Przewroty łączone w przód i w tył.
- Skok rozkroczny przez kozła.
- Z uniku przy drabince, zamachem jednoonóż stanie na rękach z asekuracją.

PIŁKA NOŻNA

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

UNIHOKEJ

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

KOSZYKÓWKA

- Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.

- Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.

SIATKÓWKA

- Zagrywka dowolnym sposobem zza linii 7 metrów.
- Odbicia sytuacyjne.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

- Przygotowanie wyścigów sztafetowych dla zespołu klasowego.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 7

LEKKA ATLETYKA

- Bieg na dystans 100 m z pomiarem czasu (wiosna, jesień).
- Bieg na 1000m chłopcy i 600m dziewczęta z pomiarem czasu.
- Rzut piłką lekarską 3kg z pomiarem odległości.
- Rzut piłeczką palantową z pomiarem odległości.

PIŁKA NOŻNA

- Prowadzenie piłki po prostej zakończone strzałem.
- Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy .

KOSZYKÓWKA

- Prowadzenie piłki zakończone rzutem do kosza.
- Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.

PIŁKA RĘCZNA

- Rzut do bramki z wysoku.
- Podania i chwyt pól górne w ruchu.

SIATKÓWKA

- Odbicia piłki sposobem górnym oburącz indywidualnie i w parach.
- Odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie i w parach .
- Zagrywka sposobem górnym.

GIMNASTYKA

- Przewroty łączone w przód i w tył.
- Skok rozkroczny przez kozła.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

- Przygotowanie i przeprowadzenie samodzielnie rozgrzewki zakończonej krótką zabawą.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 8

LEKKA ATLETYKA

- Bieg na dystans 100 m z pomiarem czasu (wiosna, jesień).
- Bieg na 1000m chłopcy i 600m dziewczęta z pomiarem czasu.
- Rzut piłką lekarską 3kg z pomiarem odległości.
- Rzut piłeczką palantową z pomiarem odległości.
- Skok w dal techniką naturalną.

PIŁKA NOŻNA

- Prowadzenie piłki po prostej zakończone strzałem.
- Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy slalomem.

KOSZYKÓWKA

- Prowadzenie piłki zakończone rzutem do kosza.
- Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.

PIŁKA RĘCZNA

- Rzut do bramki w wyskoku.

SIATKÓWKA

- Odbicia piłki sposobem górnym oburącz indywidualnie i w parach.
- Odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie i w parach.
- Zagrywka sposobem górnym.

GIMNASTYKA

- Skok kuczny przez 5 cz. skrzyni.
- Stanie na rękach z asekuracją.
- Przewroty łączone w przód i w tył.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

- Przygotowanie i przeprowadzenie samodzielnie rozgrzewki zakończonej krótką zabawą.

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.