

**Wymagania edukacyjne
niezbędne do uzyskania poszczególnych
śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
z wychowania fizycznego
w roku szkolnym 2018/2019
dla klas IV, V, VII i VIII**

Program nauczania do ośmioletniej szkoły podstawowej
zgodny z nową podstawą programową

Autor : Krzysztof Warchoł

Opracował:
Przemysław Opyrchał

WYMAGANIA EDUKACYJNE, KRYTERIA WYSTAWIANIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobry
- ponadto: aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, pomaga innym uczniom w wykonywaniu sprawdzianów, jest partnerem w ćwiczeniach.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenia programowe wynikające z realizowanego w danej klasie programu nauczania (załącznik nr 3) stosownie do swoich możliwości (chętnie, prawidłowo, bez błędów technicznych, pewnie w odpowiednim tempie i dokładnie, bezpiecznie),
- zna podstawowe zasady dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- postawą społeczną, zaangażowaniem i stosunkiem ucznia do zajęć wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń,
- w miarę możliwości bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych,
- zna i przestrzega zasad BHP i obowiązujących w szkole regulaminów korzystania z pomieszczeń, boisk i terenów sportowych.

Ocenę dobry otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenia programowe wynikające z realizowanego w danej klasie programu nauczania (załącznik nr 3) stosownie do swoich możliwości (samodzielnie z dobrą skutecznością, ale nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi, bezpiecznie),
- potrafi opisać wykonane ćwiczenia i zastosować zasady teoretyczne w czasie ćwiczeń,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- zna i przestrzega zasady BHP i obowiązujących w szkole regulaminów korzystania z pomieszczeń, boisk i terenów sportowych.

Ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenia programowe wynikające z realizowanego w danej klasie programu nauczania (załącznik nr 3) niechętnie, niepewnie, z błędami, wymaga częstej korekty nauczyciela,
- wie jak wygląda dany element techniki, rozróżnia błędne i prawidłowe jego wykonanie,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki,
- zastrzeżenia budzi zachowanie ucznia na zajęciach – kultura osobista, postawa i stosunek do współwiczających i prowadzącego zajęcia,
- zna zasady BHP i obowiązujące w szkole regulaminy korzystania z pomieszczeń, boisk i terenów sportowych, ale ma problemy z ich przestrzeganiem.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- jest mało sprawny fizycznie w odniesieniu do swoich możliwości, nie jest zaangażowany
- w zajęciach wykazuje znikomy postęp w usprawnianiu swojego rozwoju fizycznego,
- wykonuje ćwiczenia programowe wynikające z realizowanego w danej klasie programu nauczania (załącznik nr 3) z dużymi błędami technicznymi; wymaga ciągłej obserwacji i pomocy – korekty nauczyciela; potrafi nazywać wykonywane ćwiczenia,
- posiada niewielką wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie funkcjonowania w grupie, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- zna zasady BHP i obowiązujące w szkole regulaminy korzystania z pomieszczeń, boisk i terenów sportowych, ale ma problemy z ich przestrzeganiem.

Uczeń nie spełniający wymagań na ocenę dopuszczającą otrzymuje ocenę niedostateczny

Załącznik nr 1 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów:

1. Postęp w opanowaniu umiejętności i poprawie ogólnej sprawności fizycznej jest na bieżąco monitorowany przez nauczyciela.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
3. Sprawdziany umiejętności dotyczą:
 - a. Oceny poprawności wykonywania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych, z uwzględnieniem starań ucznia w odniesieniu do jego możliwości.
 - b. Motoryczności oceniane są według limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki w stosunku do swoich możliwości.
4. Sprawdzenie zdobytych wiadomości prowadzone jest w działaniu praktycznym np. sędziowanie, przeprowadzenie rozgrzewki.
5. Ocenie podlegają zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach, stosunek do prowadzącego i współwiczających, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Ucznia obowiązuje strój sportowy – biała koszulka, spodenki ciemne, dres, odpowiednie obuwie sportowe. Uczniowie którzy nie unikają ćwiczenia na lekcjach i nie mają nieobecności nieusprawiedliwionych otrzymują śródroczną lub roczną ocenę minimum dobrą, bez względu na poziom swojej sprawności.
6. Przy ustaleniu oceny celującej brana jest pod uwagę pozalekcyjna aktywność ucznia oraz godne reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych.
7. Uczeń zostaje zwolniony z zajęć wychowania fizycznego:
 - a. na podstawie decyzji dyrektora szkoły
 - b. z niektórych obszarów aktywności na podstawie zaświadczenia lekarskiego i poradni specjalistycznych,
 - c. z czynnego udziału w pojedynczych lekcjach na podstawie aktualnego zwolnienia lekarskiego lub pisemnej prośby rodziców (opiekunów).

Załącznik nr 2 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

Warunki i tryb uzyskania wyższych niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna:

1. Jeżeli uczeń lub jego rodzice nie zgadzają się z przewidywaną roczną oceną klasyfikacyjną z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych mogą się od niej odwołać.
2. Aby uzyskać wyższą niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych uczeń lub jego rodzice składają do dyrektora pisemny wniosek w terminie 2 dni roboczych od otrzymania informacji o przewidywanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych. Wniosek musi zawierać uzasadnienie oraz wskazywać ocenę o jaką się uczeń ubiega.
3. Sprawdzenie wiedzy i umiejętności przeprowadza nauczyciel danych zajęć edukacyjnych po wcześniejszym ustaleniu termin i zakresu materiału z uczniem.
4. Sprawdzenia wiedzy i umiejętności ucznia ma przede wszystkim formę zadań praktycznych.
5. O ustaleniach nauczyciel informuje ustnie dyrektora, ucznia lub jego rodziców.
6. Ocenę uzyskaną przez ucznia w trakcie w/w czynności sprawdzających uznaje się za ostateczną przewidywaną roczną ocenę klasyfikacyjną.

Załącznik nr 3

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasa IV

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 fizyczna (kontrola):
 - Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Ruffiera,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podania jednorącz półgórne w marszu
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
 - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wysiłek

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasa V

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 fizyczna (kontrola):
 - Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lewą nogą,
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
 - rzut do kosza z dwutaktu (z miejsca bez kozłowania)
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu
 - podania jednorącz półgórne w biegu
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
 - uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik.

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasa VII

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 fizyczna (kontrola):
 - Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Coopera,
 - bieg ze startu wysokiego 50 m (według MTSF)
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF)
 - biegi przedłużone (według MTSF):
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy.
 - 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na głowie i rękach
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - minipiłka 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,
 - minikoszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie)
 - minipiłka siatkowa:
 - łączenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym i górnym
 - 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasa VIII

W klasie VIII 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 fizyczna (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 sek. – (według MTSF)
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
 - skok w dal z miejsca (według MTSF)
 - bieg ze startu wysokiego 50 m (według MTSF)
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF)
 - pomiar siły względnej (według MTSF):
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku
 - biegi przedłużone (według MTSF):
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy.
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na głowie i rękach
 - przerzut bokiem
 - piramida dwójkowa
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - minipiłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - minikoszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i po podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (każdy swego)
 - minipiłka siatkowa:
 - łączenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach

- wystawianie piłki sposobem oburącz górnym
- zagrywka sposobem dolnym i górnym z 6 m od siatki

5) wiadomości:

- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywne procesy treningowe (odpowiedzi ustne lub pisemne).
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej.
- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemne).

Wymagania z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy:

Obowiązujący strój – biała podkoszulka, krótkie spodenki ciemne, dres, buty sportowe.

Uczeń zobowiązany jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych w czasie zajęć wychowania fizycznego na sali gimnastycznej i na boisku szkolnym.

Uczeń może wykonywać ćwiczenia fizyczne i inne czynności tylko na polecenie nauczyciela wychowania fizycznego.

Nauczyciel wychowania fizycznego może zwolnić ucznia z zajęć tylko po okazaniu pisemnej prośby rodziców, prawnych opiekunów lub zwolnienia lekarskiego w czasie choroby lub niedyspozycji. Rodzic lub prawny opiekun może jednorazowo zwolnić ucznia z zajęć do 7 dni w przypadku dłuższych zwolnień wymagane jest zwolnienie lekarskie. Zwolnienie może dotyczyć określonych ćwiczeń. Ucznia może zwolnić, także dyrektor z zajęć wychowania fizycznego po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

Uczeń jest zobowiązany do odpowiedniego zachowywania się na lekcji wychowania fizycznego.

Uczeń na zajęciach wychowania fizycznego nie nosi: pierścionków, kolczyków, łańcuszków, zegarków.

Nauczyciel nie ponosi odpowiedzialności z pozostawione rzeczy na sali gimnastycznej i boisku szkolnym.

Uczeń dwa razy w semestrze może nie mieć stroju bez żadnego usprawiedliwienia.

Uczniowi, któremu zdarza się częste nie przynoszenie stroju na zajęcia nie przysługuje ocena wyższa niż dostateczny.

Uczeń na zajęciach wychowania fizycznego nie może spożywać pokarmów.

Uczniowie są zobowiązani reagować na sygnał dźwiękowy – gwizdek

Do toalety wychodzimy tylko za pozwoleniem nauczyciela

Zasady oceniania

Ocenianie powinno być:

- **rzetelne** – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach;
- **trafne** – dostarczające informacje w ściśle określonym zakresie;
- **jasne i zrozumiałe** – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań;
- **obiektywne i zindywidualizowane** – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości;
- **jawne** – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Ocena powinna być wypadkową czterech składowych:

- **chęci** – to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań;
- **postępu** – czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- **postawy** – czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności;
- **rezultatu** – czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

1. Skala ocen

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosuje się następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

2. Przedmiot oceny

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

Ocenianiu podlegają:

- Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
- Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- Stosunek do partnera i przeciwnika.
- Stosunek do własnego ciała.
- Aktywność fizyczna.
- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

