

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla kl.4-8 w Szkole Podstawowej w Wierchowisku

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. Postawa wobec aktywności fizycznej. 2. Umiejętności ruchowe i organizacyjne. 3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu. POSTAWA WOBEC AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ • 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 opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych. • Umiejętność udzielania pierwszej pomocy przed medycznej. 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: „+” „ - ”, 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 raz w miesiącu. Metody kontroli sprawności fizycznej Testy i indeksy sprawności Kryteria oceny z wychowania fizycznego Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w

wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

Testy sprawnościowe-Sportowe Talenty:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły

Testy te powinny być przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia

Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych **nie mogą mieć wpływu** na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne. W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla przedmiotu wychowanie fizyczne zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie oraz akcentuje, że pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

OCENA CELUJĄCA (6) • Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. •Posiada zakres umiejętności przewidziany programem 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. •Chętnie bierze udział w zawodach sportowych. •Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. •Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

OCENA BARDZO DOBRA (5) •Uczeń w dużej mierze opanował 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 doskonalą się 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.

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)

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 •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

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

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 śródrocznej i rocznej Podstawą oceny okresowej z wychowania fizycznego jest: 1. Systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji. 2. Zdyscyplinowanie i postawa fair play. 3. Posiadanie właściwego stroju do ćwiczeń. Ocenie podlega: 1. Wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą. 2. Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno - sprawdzających. 3. Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych. Obniżamy ocenę za: •Używanie wulgaryzmów. •Brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów). •Ignorowanie uwag nauczyciela. •Niechętny stosunek do ćwiczeń. •Zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją. •Brak podporządkowania się pracy zespołowej. Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji. Każde kolejne nieprzygotowanie skutkuje otrzymaniem częściowej oceny niedostatecznej .

Nauczyciel informuje ucznia o proponowanej ocenie śródrocznej/rocznej ustnie, a rodziców poprzez wpisanie oceny w dzienniku lekcyjnym na tydzień przed posiedzeniem Rady Pedagogicznej klasyfikacyjnej. 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. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia nauczycielowi ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”. 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
- Warunkiem otrzymania przez ucznia ocen śródrocznej i rocznej jest: -uczestnictwo w minimum 50 % zajęć .