

# **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla kl.4-8 w Szkole Podstawowej Nowa Iwiczna**

Rok szkolny 2024/2025

## Cele nauczania wychowania fizycznego

1. Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy przez odpowiedni dobór środków, 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, użytecznej, 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 takich jak: poczucie własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

7. Kształtowanie współdziałania w zespole i 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 i każdego dziecka.
4. Wdrażanie do samokontroli i samooceny
5. Wspieranie i 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, m.in. „+” „-”, 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 - minimum 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.

### 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 doskonali swą 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.

### 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 3 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

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.**

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 lub formie elektronicznej (mail, sms), (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 i otrzymanie minimum 3 ocen z zadań kontrolno – sprawdzających.