

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 22 lutego 2019 roku (Dz.U. z 2018 r. poz.1457, 1560, 1669 i 2245) nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

I. Wymagania edukacyjne opracowane zostały w oparciu o:

- podstawę programową dla szkoły podstawowej,
- program nauczania wychowania fizycznego dla klas IV- VIII pt. "MAGIA RUCHU" autorstwa Urszuli Białek i Joanny Wolfart-Piech,
- Statut Szkoły Podstawowej w Królewie.

II. Ocenianie polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wynikających z realizowanego programu nauczania.

III. Ocenianie osiągnięć edukacyjnych i zachowania ucznia odbywa się w ramach oceniania wewnątrzszkolnego, które ma na celu:

- 1) informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i jego zachowaniu oraz o postępach w tym zakresie (komentarz ustny, pisemny),
- 2) udzielenie uczniowi pomocy w nauce poprzez przekazanie informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej uczyć (w formie pisemnej i ustnej),
- 3) udzielenie wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju,
- 4) motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu (pochwały pisemne i ustne, pozytywne wpisy, rozmowy, w razie niepowodzenia wskazywać pozytywy),
- 5) dostarczanie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach i trudnościach w nauce i zachowaniu ucznia oraz o szczególnych uzdolnieniach ucznia (podczas zebrań z rodzicami, rozmowy indywidualne, telefoniczne oraz zeszyt korespondencji),
- 6) umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno - wychowawczej.

IV. Wymagania edukacyjne na poszczególne stopnie szkolne:

Ocena celująca:

- zawsze uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest wzorem na lekcjach wychowania fizycznego oraz aktywnie uczestniczy w życiu sportowym Szkoły, lokalnym środowisku, propagując zdrowy styl życia,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu,
- zawsze dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Dodatkowe wymagania (nieobowiązkowe):

- uczestniczy w zawodach klasowych, szkolnych, międzyszkolnych i godnie reprezentuje Szkołę,
- uczestniczy w zajęciach sportowych pozaszkolnych.

Ocena bardzo dobra:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji wychowania fizycznego,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu,
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- uczeń robi systematyczne postępy.

Ocena dobra:

- nie zawsze uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (zdarza się, że nie posiada wymaganego stroju sportowego),
- nie zawsze jest aktywny na lekcji wychowania fizycznego,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu,
- ma właściwą postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości,
- mało angażuje się w życie sportowe Szkoły i klasy.

Ocena dostateczna:

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (często nie posiada wymaganego stroju sportowego),
- jest mało aktywny na lekcji wychowania fizycznego i ma kłopoty z dyscypliną.

Ocena dopuszczająca:

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego),
- jest mało aktywny na lekcji wychowania fizycznego, nie zdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć,
- narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Ocena niedostateczna - nie spełnia wymagań przynajmniej na ocenę dopuszczającą.

V. Cele kształcenia i wychowania z wychowania fizycznego:

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

- udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport,
- stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

VI. Uczeń uzyskuje oceny za:

- systematyczny udział w zajęciach oraz przygotowanie do lekcji,
- aktywność i zaangażowanie na zajęciach,
- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- poziom umiejętności ruchowych, czyli sposób wykonania elementów technicznych,
- motorykę czyli poziom sprawności ogólnej, mierzone dostępnymi testami sprawności fizycznej,
- wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, kultury fizycznej i znajomości przepisów gier sportowych objętych programem nauczania,
- reprezentowanie Szkoły w zawodach sportowych,
- działalność pozalekcyjną czyli aktywny udział w zajęciach rekreacyjno - sportowych podejmowanych przez Szkołę bądź środowisko lokalne na rzecz kultury fizycznej.

VII. Formy kontroli i oceny:

- kontrola i ocena bieżąca,
- ocena śródroczna,
- ocena roczna.

VIII. Ocena jest jasna i zrozumiała, oparta na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom, uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości. Ma charakter wspierający, podkreśla, co uczeń już opanował i zdobył. Ma za zadanie informować ucznia, motywować do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia. Ma umożliwić uczniowi samorealizację i planowanie rozwoju przez poznanie własnej sprawności i umiejętności. Jest informacją dla nauczyciela i rodziców/prawnych opiekunów o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach uczniów.

Zadania kontrolno - oceniające dla uczniów klas IV

UMIEJĘTNOŚCI

I półrocze:

Lekkoatletyka: Technika startu wysokiego.
Gimnastyka podstawowa: Skok zawrotny przez ławeczkę gimnastyczną.
Mini koszykówka: Rzut do kosza oburącz.
Mini piłka ręczna: Podania piłki jednorącz.
Mini siatkówka: Przyjmowanie postaw siatkarskich.
Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.
Gry i zabawy rekreacyjne: Chwyty piłki oburącz - dwa ognie usportowione.

II półrocze:

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową.
Gimnastyka podstawowa: Przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem rąk, nóg, głowy
Mini koszykówka: Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką.
Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki jednorącz.
Mini siatkówka: Zagrywka sposobem dolnym.
Mini piłka nożna: Strzał do bramki prawą i lewą nogą..
Gry i zabawy rekreacyjne: Prawidłowy serwis - tenis stołowy.

MOTORYKA

Diagnoza poziomu sprawności ogólnej na podstawie testów sprawności fizycznej:

- Test Coopera
- Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory
- Halowy Trójbój Lekkoatletyczny
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej "Eurofit"

WIADOMOŚCI

1. Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
2. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, zabaw, gier.
3. Zasady kulturalnego kibicowania.
4. Przygotowanie organizmu do wysiłku.
5. Sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego.
6. Współpraca w zespole.

Zadania kontrolno - ocenające dla uczniów klas V

UMIEJĘTNOŚCI

I półrocze:

Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m(dziewczęta), 1000m(chłopcy)..
Gimnastyka podstawowa: Zwinnościowy tor przeszkód.
Mini koszykówka: Podania i chwyt piłki w różnych pozycjach.
Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku.
Mini siatkówka: Odbicia piłki sposobem górnym.
Mini piłka nożna: Uderzenie i przyjmowanie piłki wewnętrzną częścią stopy.
Gry i zabawy rekreacyjne: Prawidłowy rzut jednorącz - dwa ognie usportowione.

II półrocze

Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.
Gimnastyka podstawowa: Ćwiczenia równowagi na ławeczkach gimnastycznych.
Mini koszykówka: Rzut do kosza jednorącz z biegu po kozłowaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki jednorącz z biegu.
Mini siatkówka: Odbicia piłki sposobem dolnym.
Mini piłka nożna: Strzał do bramki z miejsca z różnych pozycji.
Gry i zabawy rekreacyjne: Technika posługiwania się raketką - tenis stołowy.

MOTORYKA

Diagnoza poziomu sprawności ogólnej na podstawie testów sprawności fizycznej:

- Test Coopera
- Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory
- Halowy Trójbój Lekkoatletyczny
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej "Eurofit"

WIADOMOŚCI

1. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
2. Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.
3. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
4. Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
5. Zasady i metody hartowania organizmu.
6. Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.

Zadania kontrolno - oceniające dla uczniów klas VI

UMIEJĘTNOŚCI

I półrocze:

Lekkoatletyka: Technika przekazywania pałeczki sztafetowej.
Gimnastyka podstawowa: Przewrót w tył o nogach prostych .
Mini koszykówka: Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.
Mini piłka ręczna: Podania i chwyt piłki jednorącz w biegu .
Mini siatkówka: Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.
Mini piłka nożna: Technika gry bramkarza.
Gry i zabawy rekreacyjne: Rzut do ruchomego celu - dwa ognie usportowione.

II półrocze:

Lekkoatletyka: Technika skoku w dal techniką naturalną.
Gimnastyka podstawowa: Skok rozkroczny przez kozła gimnastycznego.
Mini koszykówka: Zasady gry w obronie " krycie każdy swego".
Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki jednorącz w wyskoku.
Mini siatkówka: Zagrywka sposobem górnym.
Mini piłka nożna: Strzał do bramki zbiegu z różnych pozycji ..
Gry i zabawy rekreacyjne: Technika poruszania się przy stole - tenis stołowy.

MOTORYKA

Diagnoza poziomu sprawności ogólnej na podstawie testów sprawności fizycznej:

- Test Coopera
- Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory
- Halowy Trójbój Lekkoatletyczny
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej "Eurofit"

WIADOMOŚCI

1. Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
2. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
3. Umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku.
4. Sportowa rywalizacja - zasada fair play.
5. Właściwe zachowania w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia.
6. Wady postawy ciała - przyczyny i skutki.
7. Sposoby organizacji czasu wolnego, zasady aktywnego wypoczynku.
8. Ukierunkowanie zainteresowań uczniów według ich predyspozycji, możliwości.

Zadania kontrolno - oceniające dla uczniów klas VII

UMIEJĘTNOŚCI

I półrocze:

Lekkoatletyka: Technika biegu długiego.

Gimnastyka podstawowa: Łączone formy przewrotów w przód i w tył.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu współwiczającego.

Mini piłka ręczna: Poruszanie się w obronie (w strefie).

Mini siatkówka: Zagrywka sposobem dolnym z 5-6m od siatki.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.

Gry i zabawy rekreacyjne: Chwył piłki oburącz i rzut jednorącz - dwa ognie usportowione.

II półrocze:

Lekkoatletyka: Technika biegu krótkiego.

Gimnastyka podstawowa: Stanie na rękach przy drabinkach.

Mini koszykówka: Podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsce kierunku poruszania się.

Mini piłka ręczna: Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego.

Mini siatkówka: Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach.

Mini piłka nożna: Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem.

Gry i zabawy rekreacyjne: Podania i strzał na bramkę kijem do unihokeja.

MOTORYKA

Diagnoza poziomu sprawności ogólnej na podstawie testów sprawności fizycznej:

- Test Coopera
- Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory
- Halowy Trójbój Lekkoatletyczny
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej "Eurofit"

WIADOMOŚCI

1. Nazewnictwo gimnastyczne.
2. Podstawowe przepisy gier zespołowych.
3. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, zabaw, gier.
4. Zasady kulturalnego kibicowania.
5. Przygotowanie organizmu do wysiłku.
6. Sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego.

7. Współpraca w zespole.

Zadania kontrolno - ocenijace dla uczniów klas VIII -

UMIEJĘTNOŚCI

I półrocze:

Lekkoatletyka: Technika biegu długiego.

Gimnastyka podstawowa: Łączone formy przewrotów w przód i w tył.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu współwiczającego, technika podań i chwytów piłki.

Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie (w strefie), technika prowadzenia piłki prawą i lewą ręką.

Siatkówka: Podania i przyjęcia piłki sposobem dolnym i górnym, zagrywka sposobem dolnym z 5-6m od siatki.

Piłka nożna: Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

Gry i zabawy rekreacyjne: Chwyt piłki oburącz i rzut jednorącz - dwa ognie usportowione.

II półrocze:

Lekkoatletyka: Technika biegu krótkiego.

Gimnastyka: Stanie na rękach przy drabinkach.

Koszykówka: Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca, w kierunku poruszania się, technika prowadzenia piłki prawą i lewą ręką.

Piłka ręczna: Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego, technika podań i chwytów piłki.

Siatkówka: Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach.

Piłka nożna: Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem.

Gry i zabawy rekreacyjne: Technika prowadzenia piłki kijem do unihokeja, podania piłki i strzał na bramkę kijem do unihokeja.

MOTORYKA

Diagnoza poziomu sprawności ogólnej na podstawie testów sprawności fizycznej:

- Test Coopera (test biegowy 12 minut).
- Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory.
- Halowy Trójbój Lekkoatletyczny.
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej "Eurofit".

WIADOMOŚCI

1. Nazewnictwo gimnastyczne.
2. Podstawowe przepisy gier zespołowych.
3. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, zabaw, gier.
4. Zasady kulturalnego kibicowania.
5. Przygotowanie organizmu do wysiłku.
6. Sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego.
7. Współpraca w zespole.

KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
3. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe(dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej).
4. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
5. W czasie lekcji na sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
6. Uczeń może dwa razy w półroczu zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych, rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako "minus".
7. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z drugiego półrocza do końca lutego.
8. Decyzję o zwolnieniu ucznia z wychowania fizycznego podejmuje Dyrektor Szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa w tych zajęciach wydanej przez lekarza.
9. W przypadku, jeżeli okres zwolnienia z wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie oceny śródrocznej lub oceny rocznej klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się zwolniony/zwolniona.
10. Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego, z których nie jest oceniany.
11. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
12. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
13. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
14. Uczniowie niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi.
15. Rodzic/prawny opiekun może zwolnić (usprawiedliwić) ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej na okres jednego tygodnia.
16. W przypadku niedyspozycji zdrowotnej ucznia trwającej ponad tydzień, uczeń powinien przedłożyć zwolnienie lekarskie.
17. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni Dyrekcja Szkoły i prowadzący zajęcia nie odpowiadają.
18. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego: telefonów komórkowych, odtwarzaczy oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
19. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
20. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela
21. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję. Odstępstwa od tej reguły jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.

22. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 minut bez usprawiedliwienia traktowana jest jako nieobecność.
23. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszycie pomocniczym.
24. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.