

Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego

Kryteria oceny z Wychowania Fizycznego klas IV - VIII:

OCENĘ CELUJĄCĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY

podejmuje poniższe działania:

- pełni rolę organizatora i pomocnika w imprezach sportowo-rekreacyjnych, szkolnych i pozaszkolnych,
- uczestniczy w szkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- perfekcyjnie opanował wiedzę i umiejętności zawarte w podstawie programowej,
- reprezentując szkołę, osiąga sukcesy w konkursach, olimpiadach i zawodach,
- twórczo i nowatorsko rozwiązuje problemy teoretyczne i praktyczne,
- systematycznie pogłębia swoją wiedzę, sięgając do różnych źródeł informacji,
- ma koleżeński stosunek do współwiczających, pomaga innym w trakcie ćwiczeń.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY

podejmuje poniższe działania:

- doskonali swoją sprawność motoryczną,
- wykazuje duże postępy w usprawnianiu się,
- wkłada maksymalny wysiłek w wykonywanie zadań,
- prowadzi higieniczny tryb życia,
- ma koleżeński stosunek do współwiczających,
- przestrzega regulaminów i zasad bezpieczeństwa.
- opanował pełny zakres wiedzy przewidziany podstawą programową,
- sprawnie posługuje się zdobytymi wiadomościami, samodzielnie rozwiązuje objęte programem trudne problemy teoretyczne i praktyczne,
- umiejętnie stosuje zdobytą wiedzę w nowych sytuacjach,
- wyczerpująco prezentuje wiedzę i umiejętności,
- systematycznie jest przygotowany do lekcji i wykazuje aktywną postawę w czasie zajęć.

OCENĘ DOBRĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

podejmuje poniższe działania:

- aktywnie pracuje na lekcji,
- wykazuje postępy w osobistym usprawnianiu,
- wkłada duży wysiłek w wykonywanie zadań,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- opanował treści programowe w sposób niepełny,
- prawidłowo rozwiązuje typowe problemy i zadania,
- w rozwiązywaniu trudnych problemów popełnia błędy i uchybienia,
- poprawnie rozumuje i samodzielnie wnioskuje,
- właściwie prezentuje wiadomości i umiejętności.

OCENĘ DOSTATECZNĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY:

podejmuje poniższe działania:

- wykazuje małe postępy w usprawnianiu się,
- wkłada minimalny wysiłek w wykonywanie zadań,
- nie bierze udziału w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,

- przejawia braki w zakresie postaw społecznych i stosunku do kultury fizycznej.
- opanował treści programowe w zakresie podstawowym,
- rozwiązuje typowe zadania teoretyczne i praktyczne o średnim stopniu trudności,
- potrafi korzystać z podstawowych źródeł informacji.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY

podejmuje poniższe działania:

- wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
- niesystematycznie i nieaktywnie uczestniczy w lekcji,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami,
- przejawia poważne braki w zakresie postaw społecznych, ma niechętny stosunek do kultury fizycznej,
- opanował treści programowe w zakresie koniecznym,
- rozwiązuje zadania i problemy o niewielkim stopniu trudności,
- rokuje osiągnięcie wymaganego minimum wiedzy i umiejętności przewidzianej programem,

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY

podejmuje poniższe działania:

- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się,
- notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć,
- prowadzi niehigieniczny tryb życia,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- ma lekceważący stosunek do lekcji w-f.
- nie opanował wiadomości i umiejętności w stopniu koniecznym,
- nie potrafi rozwiązywać zadań o elementarnej trudności,
- ma braki w wiadomościach i umiejętnościach uniemożliwiające dalsze kształcenie.

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

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 fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

skok w dal z miejsca [według MTSF],

bieg ze startu wysokiego na 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 – chłopcy,

biegi przedłużone [według MTSF]: —na dystansie

800 m – dziewczęta, —na dystansie 1000 m –

chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
- 4) umiejętności ruchowe:
- gimnastyka:
 - przerzut bokiem,
 - „piramida” dwójkowa,
 - piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
 - piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, —zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
- 5) wiadomości:
- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
 - wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
 - uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

Metody oceny z Wychowania Fizycznego

1. **Sprawdziany motoryczne** – wg limitów (określonych przez normy dla danej konkurencji) wyrażonych w postaci punktów i wyników uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach **służą jedynie diagnozie sprawności fizycznej.**
2. **Sprawdzian umiejętności** – umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzonych testów i sprawdzianów. W przypadku nieobecności ucznia na sprawdzianie uczeń w ciągu 2 tygodni (lub w innym wyznaczonym przez nauczyciela terminie) od powrotu do szkoły jest zobowiązany do zaliczenia tego sprawdzianu. Sytuację taką nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym znakiem kropka i z tytułem sprawdzianu, i komentarzem własnym.

3. Postawa na lekcji – szczegółowa obserwacja i ocena aktywności, premiowana jest plusami i minusami (5 plusy – cel., 5 minusy – ndst.). Wysiłek, jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były wysokie.

4. Przygotowanie do lekcji (strój sportowy) – zezwala się na 2 – krotny w klasach ogólnych i 5 - krotny w klasach sportowych brak stroju („np.” w dzienniku) bez nagany z zachowania. Każdy kolejny brak stroju powoduje naganę w dzienniku. W przypadku braku stroju sportowego na zajęcia z wychowania fizycznego ewentualny udział ucznia w sprawdzianie należy do decyzji nauczyciela. Uczniowie klasy sportowej mogą uczestniczyć w zajęciach tylko z ważnymi badaniami od LEKARZA PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ. Brak badań sportowych nie zwalnia ucznia z udziału w sprawdzianach umiejętności.

Uczeń, który w okresie miesiąca wykaże 100% przygotowanie do zajęć uzyska dodatkowego „+” do postawy na lekcji.

5. Uczeń nieprzygotowany do lekcji – może być zobowiązany do zapisywania notatki z przebiegu zajęć i przedstawienia nauczycielowi. Za wykonanie notatki uczeń otrzymuje „+” lub „-”.

6. Dyscyplina na lekcji – podporządkowanie się poleceniom nauczyciela, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa! Za niestosowanie się do tych zasad uczeń otrzymuje minus.

7. Wiadomości:

- wiadomości na temat bezpieczeństwa i higieny osobistej
- wiadomości na temat świadomego udziału w zajęciach wychowania fizycznego
- wiadomości dotyczących przepisów dyscyplin objętych programem nauczania

8. Aktywność pozalekcyjna – premiowane oceną cząstkową: celującą za uczestnictwo w zawodach międzyszkolnych i szkolnych z sukcesami, a aktywny udział w zawodach oceną oraz plusami.

9. Frekwencja – poniżej 50% obecności uczeń jest nieklasyfikowany.

10. Przy wystawieniu oceny rocznej nauczyciel bierze pod uwagę całoroczne zaangażowanie ucznia.