**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla kl.4-8**

**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.

• Dbałość 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 (oceny), 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.**

**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 są 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 cząstkowej 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 sprawiedliwość

•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

-otrzymanie minimum 3 ocen z zadań kontrolno - sprawdzających.