

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

Cele nauczania wychowania fizycznego:

1. Rozwijanie sprawności fizycznej przez różnorodne formy aktywności fizycznej dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.
2. Doskonalenie umiejętności ruchowych sprzyjających zdrowemu, opartemu na aktywności fizycznej stylowi życia oraz pogłębianie wiedzy na temat bezpiecznego i efektywnego korzystania z różnych form aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu.
3. Kształtowanie postawy stałego dążenia do zdrowego stylu życia, rozumianego jako dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz umiejętność świadomego i regularnego podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu.
4. Rozwijanie umiejętności świadomej samooceny i monitorowania własnej aktywności i sprawności fizycznej, ustalania celów rozwojowych i planowania działań prowadzących do ich osiągnięcia.
5. Kształtowanie kompetencji społecznych, w tym umiejętności współpracy i komunikacji w grupie, respektowanie zasad fair play oraz szacunek dla rywali.

Zajęcia prowadzone są w następujących blokach tematycznych:

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
2. Gry zespołowe i rekreacyjne.
3. Lekkoatletyka.
4. Taniec.
5. Relaksacja i odprężenie.
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.
7. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach.
8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
9. Kompetencje społeczne.

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)
- 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

WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ

- Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych
- Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych
- Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania

Metody i sposoby oceny

1. Obserwacja ucznia podczas lekcji

- Premiowanie aktywności
- Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości

2. Analiza dokumentów

- Wpisy do dziennika: oceny, np (nieprzygotowanie), bz (brak zaliczenia), „+”, „-”

uczniowie otrzymują „+” za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji;

uczniowie otrzymują „-” za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, brak pracy na lekcji

pięć „+” to ocena celująca, pięć „-” to ocena niedostateczna

3. Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych

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.

Uczeń nie musi spełniać wszystkich punktów, aby uzyskać daną ocenę.

OCENA CELUJĄCA (6)

- Uczeń spełnia 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
- 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 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 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

Ocenie podlega:

1. Systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji.
2. Zdyscyplinowanie i postawa fair play.
3. Przygotowanie do zajęć.
4. Wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą.
5. Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno-sprawdzających.
6. Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

Ogólne zasady na zajęciach wychowania fizycznego:

1. Uczeń ma obowiązek znać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń powinien posiadać na lekcji wychowania fizycznego zmienny strój sportowy oraz zmienne obuwie sportowe.
3. Wygląd i ubiór ćwiczącego powinien być pozbawiony wszelkich elementów niebezpiecznych dla ucznia i współćwiczących (np. długie paznokcie, tipsy, zegarki, bransoletki, pierścionki, kolczyki, łańcuszki). Długie włosy powinny być upięte, związane, zaplecione tak, by nie przeszkadzały w wykonywaniu ćwiczeń.
4. Wstęp na salę gimnastyczną i inne obiekty tylko w obuwie sportowym.
5. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
6. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.
7. Uczeń ma zakaz korzystania na lekcji wychowania fizycznego z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych, za wyjątkiem sytuacji opisanych w punktach ujętych w Statucie Szkoły.
8. Uczeń ma obowiązek zaliczania sprawdzianów obejmujących program nauczania. W przypadku nieobecności ucznia w dniu sprawdzianu lub zwolnienia z ćwiczeń, uczeń otrzymuje wpis „bz”.
9. Za nieprzygotowanie do zajęć uczeń otrzymuje wpis „np”.
10. Uczeń powinien przystąpić do testów sprawności fizycznej.
11. Uczeń ma możliwość poprawy ocen.

12. Nauczyciel w ocenianiu nie stosuje wag ocen (w Librusie wszystkie oceny posiadają wagę 1).
 13. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
 14. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.
 15. Zabrania się przesiadywania w szatniach podczas przerw lekcyjnych.
 16. W przypadku wprowadzenia zdalnego nauczania system oceniania ulega modyfikacji.
 17. Każdy nauczyciel może na początku roku szkolnego wprowadzić dodatkowe ustalenia zgodne z regulaminem szkolnym.
 18. Zwolnienia z zajęć:
 - Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica w dzienniku Librus w wiadomości prywatnej do nauczyciela wf (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za nieprzygotowanie do zajęć. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
 - 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 (rodzic składa podanie do dyrektora).
- 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”.
- Zwolnienie z określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie wydanej przez lekarza opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń, na czas określony w tej opinii, dokonuje nauczyciel.
 - Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi oświadczenia rodziców (forma pisemna w dzienniku elektronicznym), że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność. Dotyczy to również zwolnień z lekcji wf w danym dniu.