

# Wychowanie fizyczne – wymagania edukacyjne dla uczniów

## Zespołu Szkolno Przedszkolnego w Słotwinie

### OPIS ZŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

#### Uczeń:

- ✓ Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych
- ✓ Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- ✓ Diagnostyka własnej sprawności, aktywność fizyczną oraz rozwój fizyczny (pomiar wysokości i masy ciała, interpretacja wyników, ocena własnej sprawności i rozwoju fizycznego, ocena własnej postawy ciała)
- ✓ Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- ✓ Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych, gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz samodzielnie lub z pomocą nauczyciela interpretuje osiągnięty wynik
- ✓ Wykonuje sprawdziany umiejętności ruchowych z zakresu sportowych gier zespołowych i gimnastyki podstawowej
- ✓ Wykonuje test marszowo – biegowy Coopera
- ✓ Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki
- ✓ Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- ✓ Wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył
- ✓ Wykonuje prosty układ gimnastyczny
- ✓ Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu skoku i rzutu
- ✓ Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym
- ✓ Organizuje w grupie rówieśniczej zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej
- ✓ Zna zasady i metody hartowania organizmu
- ✓ Wie jakie są sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- ✓ Zna zasady zachowania się na zabawie tanecznej i w dyskotecie
- ✓ Zna zasady aktywnego wypoczynku

- ✓ Zna zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą
- ✓ Zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem
- ✓ Zna zasady kulturalnego kibicowania
- ✓ Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Uczestniczy w zawodach sportowych w roli zawodnika, stosuje zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- ✓ Zna i stosuje zasady samoasekuracji
- ✓ Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć i warunków atmosferycznych.

### **SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

- ✓ Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabycia i doskonalenia umiejętności ruchowych
- ✓ Przekazywanie wiedzy wpływającej na doskonalenie umiejętności ruchowych i nabywanie nowych wiadomości
- ✓ Realizowanie większości zajęć w terenie, w naturalnym środowisku
- ✓ Zapewnienie niezbędnych warunków bezpieczeństwa
- ✓ Dobieranie metod realizacji treści dostosowanych do cech rozwojowych ucznia na drugim etapie edukacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywizujących, usamodzielniających i twórczych
- ✓ Zapozdawanie uczniów z przepisami, nauką różnych dyscyplin i konkurencji sportowych
- ✓ Przygotowanie ucznia do pełnienia roli kulturalnego kibica
- ✓ Kształcenie sprawności uczniów i współzawodnictwa poprzez udział w konkursach, zawodach sportowych i, a także wdrażanie zasad „czystej gry”
- ✓ Wprowadzenie diagnozy sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego dwa razy w ciągu roku szkolnego
- ✓ Wdrażanie do samodzielnego oceniania, planowania i wykonywania różnorodnych ćwiczeń usprawniających – wprowadzenie zeszytów lub kart samokontroli i samooceny
- ✓ Realizacja edukacji zdrowotnej
- ✓ Dostosowanie zadań, metod, form pracy do indywidualnych możliwości ucznia

- ✓ Wykorzystywanie dla uatrakcyjnienia każdej lekcji zróżnicowanych przyborów, przyrządów i muzyki
- ✓ Powierzenie uczniom funkcji inicjatora i organizatora działań – ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych oraz innych zadań
- ✓ Uczestnictwo nauczycieli w różnych formach doskonalenia zawodowego.

## **KRYTERIA OCENY I METODY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ**

### **I. Skala ocen:**

np. – uczeń nie przygotowany do zajęć, brak stroju, niedyspozycja dnia

npu – niedyspozycja usprawiedliwiona, zwolnienie lekarskie

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5- bardzo dobry

6 – celujący

Zapis punktowy – w przypadku Indeksu sprawności fizycznej K.Zuchory - uczeń wykonuje 6 testów, za które otrzymuje od 0 – 6 punktów – ocenie końcowej podlega łączna zdobyta ilość punktów 0-36.

### **II. Przedmiot oceny**

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.**

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego wynika z:

- Chęci, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- Postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
- Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela
- Diagnozy, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego, umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

### **Ocenianiu podlegają:**

- ✓ Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów (testy sprawności fizycznej, sprawdziany umiejętności, sprawdziany wiadomości)
- ✓ Postęp we własnym usprawnianiu
- ✓ Twórcza, usamodzielniająca postawa
- ✓ Uczestnictwo w aktywności fizycznej, udział w zawodach i pełnienie różnych funkcji, zadań
- ✓ Postawa społeczna – dyscyplina podczas zajęć, kultura względem kolegów, w szkole i podczas imprez sportowych, przestrzeganie regulaminów i zasady „fair play”
- ✓ Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań
- ✓ Zaangażowanie w przebieg lekcji
- ✓ Zdrowy i higieniczny tryb życia
- ✓ Frekwencja

### **III. Kryteria ocen:**

**OCENĘ CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń , który:

- ✓ Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w swej pracy i twórczą postawą, potrafi współorganizować imprezę sportowo – rekreacyjną
- ✓ Osiągnął wysoki poziom umiejętności, wiedzy oraz postępowanie w usprawnianiu w zakresie wychowania fizycznego
- ✓ Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi samodzielnie (przy niewielkiej pomocy nauczyciela) zorganizować jakąś zabawę, grę i ją sędziować
- ✓ Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia, jest bardzo obowiązkowy

- ✓ Chętnie i aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć – cechuje go koleżeńskość i czynność
- ✓ Cechuję się wysoką kulturą w szkole, podczas imprezy sportowej, w każdej sytuacji życia codziennego
- ✓ Bierze udział w konkursach i zawodach sportowych, godnie reprezentując swoją szkołę.

**OCENĘ BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Całkowicie opanował zakres wymaganych umiejętności i wiadomości, osiąga duże postępy w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Aktywnie uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego
- ✓ Jest zawsze solidnie przygotowany do zajęć
- ✓ Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
- ✓ Uczestniczy i współorganizuje gry i zabawy z zakresu mini gier sportowych stosując uproszczone przepisy, przestrzega zasady „fair play”
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej, w życiu codziennym
- ✓ Bierze udział w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.

**OCENĘ DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Bez zarzutów wywiązuje się ze swoich obowiązków
- ✓ Osiągnął postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu w stopniu zadowalającym
- ✓ Jest sumienny i staranny w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest koleżeński, kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej
- ✓ Potrafi dokonać obiektywnej oceny własnej sprawności fizycznej oraz kolegów
- ✓ Prowadzi higieniczny tryb życia.

**OCENĘ DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymagań, osiągnął postęp w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Pracuje na zajęciach wychowania fizycznego
- ✓ Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne
- ✓ Jest grzeczny i uczynny wobec kolegów i nauczyciela

**OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Osiągnął słaby postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymagań i w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Wykazuje się słabą starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- ✓ W ograniczonym stopniu opanował nawyki zdrowotno-higieniczne
- ✓ Nie uczestniczy w imprezach sportowo – rekreacyjnych, nie jest zainteresowany i zaangażowany w ich organizację

**OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Nie wykazał żadnego postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymagań, nie usprawnia się
- ✓ Nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza
- ✓ Nie opanował nawyków higieniczno-zdrowotnych, nie dba o rozwój fizyczny własnego organizmu
- ✓ Jego postawa społeczna względem kolegów i nauczyciela budzi wiele zastrzeżeń

## **Uczestnictwo w zajęciach**

**Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest posiadanie odpowiedniego stroju i obuwia.**

Strojem na wychowanie fizyczne jest podkoszulka, spodenki lub spodnie dresowe, obuwie sportowe.

W przypadku braku odpowiedniego stroju uczeń nie uczestniczy w zajęciach i otrzymuje ocenę „np.” lub ocenę niedostateczną jeśli jest to kolejne nieprzygotowanie (powyżej dwóch, które uczeń może zgłosić bez ponoszenia konsekwencji)

## **Zgłoszenie nieprzygotowania do zajęć**

Każdy uczeń ma prawo do zgłoszenia nieprzygotowania do lekcji (np.) dwa razy w ciągu semestru bez informowania o przyczynie i bez ponoszenia konsekwencji. Zgłoszenia należy dokonać przed lekcją lub ostatecznie podczas zbiórki na początku zajęć. Każde kolejne nieprzygotowanie do zajęć skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej (1). Osoba nieprzygotowana do zajęć, która nie zgłosiła tego przed lekcją otrzymuje ocenę niedostateczną.

Uczeń nie ponosi konsekwencji jeśli jego nieprzygotowanie do zajęć wynika z przyczyn losowych tj. choroba, „niedysponowanie” – dotyczy dziewcząt w starszych klasach raz w miesiącu.

W przypadku choroby uczeń powinien przedstawić zwolnienie lekarskie.

## **Obowiązek wykonania zadania – zaliczenia sprawdzianu**

Uczeń ma obowiązek wykonania realizowanych na zajęciach testów sprawności fizycznej oraz sprawdzianów wiadomości i umiejętności.

Nie wykonanie w/w zadań skutkuje oceną niedostateczną.

W przypadku nieobecności ucznia w dniu wykonywania sprawdzianu/testu lub w przypadku wcześniej zgłoszonej niedyspozycji lub nieprzygotowania do zajęć uczeń ma obowiązek wykonania sprawdzianu/testu w okresie 2 tygodni od jego wykonania przez uczniów z klasy lub w innym, ustalonym z nauczycielem terminie.

Uczeń przebywający na zwolnieniu lekarskim w dniu testu/sprawdzianu ma obowiązek zaliczenia zadania w okresie do 2 tygodni od wskazanego w zwolnieniu lekarskim terminu zakończenia leczenia lub w innym, uzgodnionym z nauczycielem terminie.

Opracował:

mgr Sławomir Gibas