

Wychowanie fizyczne
Wymagania edukacyjne w klasach 4 – 8
w Szkole Podstawowej Nr 2 im. J. Kusocińskiego w Myśliborzu

Wymagania przedmiotowe i programowe.

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego
3. Przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
4. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną i roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów oceniania.
5. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się „zwolniony(a)”.
6. Uczeń posiadający stałe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego lub pływania jest nieobecny na zajęciach zgodnie z procedurą zwalniania ucznia z lekcji wychowania fizycznego.
7. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
8. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.
9. Każdy uczeń ma obowiązek posiadania stroju sportowego: koszulka, spodenki, obuwie sportowe, strój pływacki. Brak stroju nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym we frekwencji ucznia jako „bs”.
10. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
11. Rodzic może zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji wychowania fizycznego i pływania z powodu chwilowej niedyspozycji zdrowotnej pisząc zwolnienie w formie elektronicznej lub papierowej, a uczeń w takim przypadku ma obowiązek przebywać na zajęciach.
12. W przypadku choroby trwającej dłużej wymagane jest zwolnienie lekarskie.
13. Rodzice i uczniowie zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wychowania fizycznego i pływania wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń w wyniku przebytych chorób, urazów czy innych przyczyn.
14. Uczeń który uchyla się od czynnego uczestnictwa w zajęciach pływania i ma powyżej 50% opuszczonego czasu przeznaczonego na te zajęcia, nie może mieć oceny semestralnej/rocznej wyższej niż dostatecznej.
15. Jednocześnie dopuszcza się w semestrze: jeden brak stroju z wychowania fizycznego i jeden brak stroju z pływania. Każdy kolejny brak stroju spowoduje wpisanie -10 pkt. Punktowym Systemie Oceny Zachowania.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Ocena w klasach 4 – 6 z wychowania fizycznego jest wystawiana na podstawie wszystkich bieżących ocen uzyskanych na lekcjach wychowania fizycznego i pływania prowadzonych systemem klasowo – lekcyjnym.

Ocena w klasach 7 – 8 z wychowania fizycznego jest wystawiana na podstawie wszystkich bieżących ocen uzyskanych na zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych systemem klasowo – lekcyjnym i systemem fakultatywnym.

Decydujący wpływ na ocenę ma frekwencja ucznia i aktywność na zajęciach.

Ocenianie w poszczególnych obszarach

Wewnątrzszkolne ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego określa obszary oceniania, przedmiot oceny w każdym obszarze, szczegółowe kryteria oceny. Wytyczone obszary oceniania będą eksponować wysiłek ucznia oraz uwzględniać zdefiniowane w podstawie programowej wiadomości i umiejętności.

W ciągu półrocza przeprowadzane będą sprawdziany określające umiejętności ruchowe, jeżeli z przyczyn losowych uczeń nie może podejść do sprawdzianu, to powinien to uczynić w terminie dwóch tygodni. Jeżeli uczeń na podstawie zaświadczenia lekarskiego posiada przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w określonym zakresie, to jest on zwolniony ze sprawdzianów lub testów obejmujących dany zakres.

Ocena śródroczna i roczna będzie formułowana na podstawie ocen cząstkowych z wytyczonych obszarów oceniania, dla których przyjęto następujące wagi ocen: waga oceny 1, waga oceny 2, waga oceny 3.

Obszary podlegające ocenie:

1. **Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne (waga oceny 3)** oceniamy za: aktywność, postawę i zaangażowanie ucznia na lekcji, każdy uczeń otrzymuje plusy i minusy, które przeliczane są na oceny:

każde 3 minusy to ocena niedostateczna za: niesportowe zachowanie, niestosowanie zasad fair play, bierną postawę na lekcji, niepodporządkowanie się ustalonym regułom i zasadom występującym na lekcji, niszczenie sprzętu i przyborów sportowych, nieprzestrzeganie zasad BHP - **każde 3 plusy** to ocena bardzo dobra za: udział w organizacji lekcji, wykonywanie zadań na lekcji w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencja twórcza, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, zawodów sportowych, przestrzeganie zasad fair play, obowiązkowość, zdyscyplinowanie, życzliwy stosunek do innych

Kompetencje społeczne (waga oceny 1,2,3) oceniamy za:

- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych (uczeń otrzymuje ocenę celującą za

każdorazowe reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych w zależności od rangi zawodów (waga 1,2,3),

- uczeń za udokumentowaną przynależność i czynne uczestnictwo w pozaszkolnych klubach sportowych otrzymuje jednorazowo ocenę celującą w każdym semestrze (waga 3),
- uczeń otrzymuje jednorazowo w semestrze ocenę celującą za systematyczny udział w szkolnych zajęciach sportowych (waga 3),
- uczeń otrzymuje jednorazowo ocenę celującą za ustanowienie rekordu szkoły w konkurencji ujętej w rankingu (waga 3).

2. Systematyczny udział w zajęciach (waga oceny 3) oceniamy za: - wysoką frekwencję na zajęciach wychowania fizycznego i pływania (nie uczestniczenie w lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych potwierdzonych wpisem rodziców do dziennika elektronicznego).

- na koniec każdego semestru uczeń otrzymuje dwie oceny za uczestnictwo oddzielnie w lekcjach wychowania fizycznego i lekcjach pływania.

W przełożeniu na oceny :

ocena	ilość braku stroju	
	wychowanie fizyczne	pływanie
celująca	0/0	0/0
bardzo dobra	1-2	1-2
dobra	3-4	3-4
dostateczna	5-6	6-6
dopuszczająca	7-8	7-8
niedostateczna	od 9	od 9

3. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - (waga oceny 2) oceniany za:

- sprawność fizyczną,
- postęp w osobistym usprawnianiu się ucznia oceniamy porównując poszczególne wyniki testów i prób sprawnościowych,
- umiejętność oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
- umiejętność oceny własnej postawy ciała,
- zademonstrowanie ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.

4. Poziom umiejętności ruchowych wynikających z podstawy programowej (waga oceny 2):

- kontroli i ocenie podlegają umiejętności ruchowe z zakresu techniki i taktyki tych dyscyplin sportowych, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze. Szczegółowa tematyka znajduje się w planie pracy dydaktyczno – wychowawczym z wychowania fizycznego i pływania.

5. Poziom wiedzy wynikający z podstawy programowej (waga oceny 1)

- forma sprawdzania poziomu wiadomości jest dowolna, ustna lub pisemna z zakresu wiadomości założonych w programie poszczególnych klas 4 – 8.

Wymagania edukacyjne na podstawie podstawy programowej

Szczegółowe wymagania do oceniania rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz umiejętności i wiadomości w klasach 4-8 do wyboru przez nauczyciela wychowania fizycznego.

Kontroli i ocenie podlega:

1. Diagnoza uzdolnień motorycznych – na podstawie testów sprawnościowych:

Test Coopera

ISF K.Zuchory - wybrane próby

Test Z.Chromińskiego - wybrane próby

MTSF – wybrane próby

- potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- zna wybrane próby sprawności fizycznej i potrafi je samodzielnie przeprowadzić i zinterpretować własny wynikający
- zna podstawowe mierniki zdrowia (tętno, masa ciała, waga); potrafi je zmierzyć i zinterpretować wyniki z pomocą nauczyciela
- potrafi zademonstrować ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne
- zna zdrowotne efekty systematycznej aktywności ruchowe

2. Ocena wiadomości:

- zna metody i zasady hartowania organizmu
- zna przyczyny i skutki otyłości i zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji
- potrafi obliczyć wskaźnik BMI i zinterpretować własny wynikający
- potrafi opisać piramidy żywienia
- zna sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia
- posiada wiedzę z udzielania pierwszej pomocy i wezwania pomocy - zna zasady i korzyści płynące z aktywnego wypoczynku
- posiada wiedzę z udzielania pierwszej pomocy i wezwania pomocy
- zna regulaminy korzystania z obiektów sportowych
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych

- zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w góra
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas rekreacji fizycznej
- zna i przestrzega ustalone reguły w trakcie rywalizacji sportowej
- stosuje zasady „czystej gry”
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej

3. Ocena umiejętności ruchowych

na podstawie sprawdzianów z poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych na lekcji wychowania fizycznego w klasach 4-8.

Klasa IV

Gimnastyka

- przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych i końcowych
- przewrót w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych
- Prosty układ gimnastyczny

Lekkoatletyka

- technika startu niskiego i bieg na 60 m
- technika skoku w dal techniką naturalną
- technika rzutu piłką palantową
- technika biegu na dystansie 400m
- technika rzutu piłką lekarską

Gry zespołowe

piłka nożna

- podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu
- strzał na bramkę z miejsca i z biegu

piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem górny
- zagrywka sposobem dolnym
- postawa siatkarska

piłka koszykowa

- kozłowanie piłki oburącz w miejscu i w ruchu
- podania piłki oburącz w miejscu i w ruchu

piłka ręczna

- kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu
- podania jednorącz w miejscu i w ruchu

Klasa V

Gimnastyka

- przewroty w przód i tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych
- skok rozkroczny przez kozła
- prosty układ gimnastyczny

Lekkoatletyka

- start niski i bieg na 60m
- skok w dal techniką naturalną
- rzut piłką palantową
- bieg na dystansie 600m
- rzut piłką lekarską 3kg

Gry zespołowe

piłka nożna

- prowadzenie piłki w biegu
- strzały do bramki różnymi sposobami

piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem górnym
- zagrywka sposobem dolnym lub górnym

piłka koszykowa

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej
- prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu
- rzut do kosza z miejsca

piłka ręczna

- podanie górne i półgórne w marszu i w biegu
- rzut do bramki z miejsca

Klasa VI

Gimnastyka

- łączenie przewrotów w przód i w tył
- skok kuczny przez skrzyni

- stanie na rękach z asekuracją

Lekkoatletyka

- bieg na dystansie 800m
- bieg na 60m
- skok w dal techniką naturalną
- rzut piłką palantową
- trójbój lekkoatletyczny

Gry zespołowe

piłka nożna

- prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki
- fragmenty gry

piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem górnym w parach
- odbicia piłki sposobem dolnym w parach
- zagrywka tenisowa

piłka koszykowa

- kozłowanie piłki zakończone rzutem z dwutaktu
- prowadzenie piłki w dwójkach

piłka ręczna

- prowadzenie piłki w biegu
- rzut do bramki po zatrzymaniu

Klasa VII

Gimnastyka

- stanie na rękach lub głowie przy drabinkach
- skok kuczny przez skrzynię
- łączone formy przewrotów
- układ gimnastyczny

Lekkoatletyka

- bieg na dystansie 800m, 1000m
- bieg na dystansie 60m
- skok w dal techniką naturalną
- czwórbój lekkoatletyczny

Gry zespołowe

piłka nożna

- zwój pojedynczy przodem zakończony strzałem na bramkę
- prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku
- fragmenty gry

piłka siatkowa

- łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywka sposobem górnym lub dolnym
- odbicia piłki w parach

piłka koszykowa

- prowadzenie piłki w dwójkach
- prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem z dwutaktu
- gra uproszczona 2x2, 3x3

piłka ręczna

- prowadzenie piłki w biegu zakończone rzutem na bramkę
- rzut na bramkę z wyskoku

Klasa VIII

Gimnastyka

- przerzut bokiem
- piramida dwójkowa
- skok przez skrzynię kuczny lub zawrotny
- układ gimnastyczny

Lekkoatletyka

- bieg na 60m,100m
- bieg na dystans 800m,1000m,1200m
- pchnięcie kulą
- skok w dal

Gry zespołowe

piłka nożna

- zwód pojedynczy przodem piłką zakończony uderzeniem na bramkę
- rozgrywanie stałych fragmentów gry

piłka siatkowa

- odbicia piłki w parach przez siatkę
- wystawianie piłki sposobem górnym
- zagrywka tenisowa

piłka koszykowa

- prowadzenie piłki w trójkach
- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu
- fragmenty gry w obronie i ataku

piłka ręczna

- rzut na bramkę po zwodzie
- fragmenty gry w obronie i ataku

Pływanie

Ocenianie umiejętności ruchowych na podstawie sprawdzianów na lekcji pływania do wyboru przez nauczyciela w zależności od umiejętności grupy lub indywidualnych umiejętności uczniów w klasach 1-3 i 4 – 8.

- elementarna praca nóg na piersiach z deską i bez deski
- elementarna praca nóg na grzbiecie z deską i bez deski
- nurkowanie w głąb
- praca nóg do: kraula, grzbietu, klasyka, delfina
- praca ramion do: kraula, grzbietu, klasyka,
- technika pływania w pełnej koordynacji: kraulem, grzbietem, klasykiem, delfinem
- nurkowanie na odległość
- skoki do wody: na nogi, na głowę, skok startowy, skok ratowniczy
- nawroty zwykłe i kozłowe
- zasady udzielania pierwszej pomocy i sposoby holowania

