

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM W SZCZUCINIE**

### **I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE**

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie u uczniów nawyków systematycznego uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności ruchowej przez całe życie.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę **wysiłek ucznia wkładany w usprawnianie się** i w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu.
3. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora Szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego,
4. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji.
5. Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych, (z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego,
6. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji. Niedyspozycje kobiece nie zwalniają z udziału w zajęciach wychowania fizycznego, w uzasadnionych przypadkach po rozmowie z rodzicami lub opiekunami dopuszcza się możliwość zwolnienia z ćwiczeń.
7. Jeżeli uczeń nie był obecny na lekcjach wychowania fizycznego, to w ciągu tygodnia powinien nadrobić zaległości.
8. Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg skali ocen:

- 1-niedostateczny
- 2-dopuszczający
- 3-dostateczny
- 4-dobry
- 5-bardzo dobry
- 6-celujący

9. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.
10. Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskiwanych ocenach.
11. Nauczyciel wymaga tylko tego czego nauczył.
12. Uczeń może poprawić ocenę niedostateczną z zaliczeń częściowych w przeciągu dwóch tygodni od momentu jej otrzymania.
13. Po upływie dwóch tygodni (czas wyznaczony na poprawę) w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia – uczeń dostaje ocenę niedostateczną.

### **II. UCZEŃ MOŻE OTRZYMAĆ DODATKOWE OCENY ZA:**

- Udział w zajęciach szkolnych- pozalekcyjnych.
- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
- Osiągnięcie wysokich wyników sportowych oraz za stosowanie zasad FAIR PLAY na lekcjach i podczas zawodów.

### **III. SPOSÓB WYSTAWIANIA OCENY KLASYFIKACYJNEJ NA PODSTAWIE OCEN BIEŻĄCYCH.**

Decydujący wpływ na ocenę semestralną i roczną mają oceny za aktywność na lekcji (**wysiłek ucznia wkładany w usprawnianie się**), a nie oceny za umiejętności i wiadomości z poszczególnych dyscyplin sportowych. Ocena semestralna i roczna nie musi być więc średnią arytmetyczną ocen śródsesemestralnych.

**Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego będzie wystawiana:**

- na podstawie trzech ocen-z zajęć lekcyjnych, z zajęć do wyboru, z zajęć edukacji zdrowotnej.

Ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący z uczniem zajęcia lekcyjne.

#### **Poprawienie proponowanej oceny rocznej:**

-poprawa oceny semestralnej lub końcoworocznej odbywa się w trybie zgodnym ze statutem szkoły,

-zakres materiału poprawy obejmuje cały rok szkolny,

-uczeń może otrzymać ocenę o jeden stopień wyższą od proponowanej, ocena poprawiona nie może być niższa od wystawionej.

Egzamin klasyfikacyjny z wychowania fizycznego ma przede wszystkim formę zadań praktycznych.

#### **OCENA CELUJĄCA (cel)**

- uczeń posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie,

- samodzielnie rozwija własne uzdolnienia,

- osiąga sukcesy w zawodach na szczeblu gminnym, powiatowym, wojewódzkim lub krajowym,

- systematycznie jest przygotowany do zajęć ( strój sportowy ), -jego kultura osobista jest godna naśladowania,

- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji, imprez sportowych, olimpiad, konkursów ( pomaga nauczycielowi w częściowym prowadzeniu lekcji, pod jego nadzorem ),

- chętnie pomaga w przygotowaniu, przeprowadzeniu i sędziowaniu zawodów, konkursów sportowych na terenie szkoły, propaguje zdrowy styl życia w szkole i w środowisku.

#### **OCENA BARDZO DOBRA (bdb)**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,

- systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną,

- systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe,

- posiada duży zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej,

- potrafi dokonać samooceny,

- swoją postawą społeczną, zaangażowaniem i stosunkiem do wychowania fizycznego zachęca innych do aktywności na lekcjach.

#### **OCENA DOBRA (db)**

- uczeń utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,

- mimo dużych możliwości nie wykazuje jeszcze rozwoju sprawności motorycznej i umiejętności sportowych,

- podejmuje próby oceny swojej sprawności,

- opanował w zasadzie materiał programowy,

- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami

- posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej potrafi wykorzystać w praktyce, przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń

### **OCENA DOSTATECZNA (dst)**

- uczeń wykazuje spadek sprawności motorycznej,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- ma braki w wymaganych umiejętnościach,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki,
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie, stosunku do kultury fizycznej.

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA (dop)**

- uczeń nie opanował materiału programowego i ma poważne braki,
- często nie jest przygotowany do ćwiczeń ( brak stroju ),
- obniża się jego sprawność motoryczną,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności,
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności i możliwości jej rozwoju,
- na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

### **OCENA NIEDOSTATECZNA (ndst)**

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu,
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej np. notoryczny brak stroju,
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną,
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami, nie stara się naprawić tych błędów mimo pomocy ze strony nauczyciela i współwiczających,
- nie potrafi dokonać samokontroli i samooceny swojej niskiej sprawności fizycznej wynikającej z niewiedzy z zakresu kultury fizycznej.

## **IV. SPOSOBY OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW.**

Sprawdzenie i ocenianie wiadomości i umiejętności odbywa się na bieżąco w czasie trwania dwóch semestrów i jest ono połączone ze słownym przekazywaniem informacji zwrotnej o wynikach uczenia się i formułowaniem wskazówek do dalszego doskonalenia się. Na ocenę z wychowania fizycznego składa się ocena z aktywności, umiejętności, przestrzegania bezpieczeństwa, wiadomości, aktywności pozalekcyjnej i pozaszkolnej (udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowych). **Na zajęciach do wyboru uczeń będzie oceniany za:**systematyczność udziału w zajęciach,aktywność w czasie zajęć,zaangażowanie w działalność rekreacyjną lub sportową szkoły i środowiska.Przy ocenie semestralnej i końcoworocznej nauczyciele razem wystawiają ocenę uczniowi.

**Na zajęciach edukacji zdrowotnej uczeń będzie oceniany za:**obecność i aktywność na zajęciach;gotowość do podejmowania zadań indywidualnych i zespołowych

### **1. AKTYWNOŚĆ - (min. 1-2 oceny w semestrze)**

- Przygotowanie do zajęć (strój sportowy) – uczeń ma obowiązek na każde zajęcia przynosić strój sportowy. Każdy brak stroju sportowego odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym. Tylko zaświadczenie lekarskie zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego lub **uzasadnione** zwolnienie pisemne w dzienniczku przez rodzica (podanie ewentualnej dolegliwości). Brak takiego zaświadczenia oraz brak stroju lub elementu stroju (koszulki, trampki) powoduje, że uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, co w konsekwencji obniża ogólną ocenę z wychowania fizycznego. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego dostają z aktywności ocenę celującą .
- higiena osobista,
- Pracowitość, systematyczność, frekwencja,
- Wykonywanie poleceń nauczyciela związanych z przedmiotem, zaangażowanie.
- Pomoc ucznia w organizacji i przeprowadzaniu zajęć.

### **2. UMIEJĘTNOŚCI I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ( min.3-4 oceny)**

- LA ( biegi, skoki, rzuty ).
- Gimnastyka ( poprawne wykonywanie ćwiczeń, estetyka ruchu ).
- Gry zespołowe (zestaw umiejętności technicznych i taktycznych ).

### **3. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA - (min.1 ocena)**

- Zachowanie, zdyscyplinowanie ucznia na lekcjach W. F., koleżeński stosunek i pomoc w czasie lekcji WF.
- Przestrzeganie regulaminu związanego z obiektami sportowymi.

#### **4. WIADOMOŚCI – ( min. 1 ocena)**

- Podstawowe przepisy konkurencji LA.
- Podstawowe przepisy gier zespołowych.
- Poprawne nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych.
- Znajomość zasad zdrowego odżywiania.
- Uczeń potrafi samodzielnie zaplanować i wykonać gimnastykę poranną, rozgrzewkę przed wysiłkiem fizycznym, ćwiczenia korekcyjne.

#### ***Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie edukacji fizycznej po zakończeniu III etapu edukacyjnego***

*- 1. W zakresie umiejętności i sprawności uczeń:*

- *bezpiecznie zachowuje się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach;*
- *udziela pierwszej pomocy w przypadku oparzeń, odmrożeń, omdleń, utraty przytomności i krwotoków;*
- *proponuje i organizuje dla swoich rówieśników bezpieczne zabawy we wszystkich środowiskach;*
- *opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;*
- *ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;*
- *ocenia swój ogólny rozwój fizyczny;*
- *opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych, dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała;*
- *dobiera i wykonuje ćwiczenia korygujące i przeciwdziałające wadom postawy;*
- *przeprowadza rozgrzewkę;*
- *planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;*
- *stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;*
- *ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;*
- *organizuje dla swoich rówieśników zawody w wybranych dyscyplinach sportowych;*
- *pełni role organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;*
- *planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;*
  - *opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ taneczny;*
  - *poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniki różnych dys. sportowych i stosuje w działaniu zasady taktyki.*

*2. W zakresie wiedzy uczeń:*

- *omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;*
- *wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;*
- *omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;*
- *wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych;*

- wskazuje korzyści z zajęć ruchowych w terenie;
- wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie
  - i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
- wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;
- wymienia zasady prawidłowego żywienia; wie, jakie -a składniki pokarmowe i jaka jest ich rola w organizmie
- wymienia szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych; układa odpowiedni dla siebie jadłospis; -- opisuje najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania;
- wie, jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom;
- zna ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące określone zdolności ruch.
- omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności w kolejnych okresach życia człowieka;
- wie, na czym polega różnica pomiędzy wypoczynkiem czynnym, biernym, pracą fizyczną i umysłową;
- wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej;
- zna przepisy i zasady pomiaru wyników w wybranych dyscyplinach sportowych;
- wymienia podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.

### 3. W zakresie wartości, postaw, przekonań uczeń:

- zachowuje się właściwie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu;
- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;
- wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy się opierać presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;
- zachowuje się poprawnie w roli kibica sportowego zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów;
- podporządkowuje się przepisom i regułom działania;
- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia, unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu, dba o swoje ciało i zdrowie;
- stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki;
- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- potrafi się zachować asertywnie;
- rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami;
- dostrzega groźące niebezpieczeństwo, w różnorodnych sytuacjach codziennych i w czasie aktywności fizycznej;
- podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia;
- stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację, samokontrolę i samoocenę;
- wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała;
- chętnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych z pełnym wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych;
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę;
- wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną);
- jest wytrwały w dążeniu do celu, porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku;
- współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku, pomaga słabszym;
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

## **Ocenianie**

*Ocenianie jest koniecznym, ale trudnym elementem całego procesu dydaktycznego.*

*Głównymi zadaniami oceny są: umożliwienie samorealizacji, oceny postępów, poznanie własnej sprawności, a także mobilizacja do podjęcia wysiłku na drodze samodoskonalenia.*

*W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien opanować umiejętność dokonywania rzetelnej samooceny sprawności fizycznej.*

*Ocena nie powinna porównywać uczniów. Nie powinna określać braków w umiejętnościach i wiadomościach, lecz opiniować to, co uczeń już zdobył i opanował. Powinna umożliwiać samorealizację poprzez poznanie swoich możliwości i swojej osobowości. Głównym zadaniem oceniania powinna być mobilizacja do podjęcia wysiłku oraz informacja o poziomie własnej sprawności i osiągniętych postępach.*

*Ocena powinna być jasna i zrozumiała, oparta na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom w formie zasad oceniania.*

*Wymagania z zakresu umiejętności, wiadomości i postaw powinny być opisane w formie standardów wymagań.*

*Ocena zawsze musi uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości. Powinna zawierać informacje dotyczące: chęci, czyli stosunku do własnej aktywności fizycznej ucznia, jego wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postępu, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, oraz rezultatu, czyli informacji o wyniku osiągniętym w sportach wymiernych i dokładności wykonania ćwiczenia.*

*Niedopuszczalne jest formułowanie oceny na podstawie wyników testów sprawności.*

*Sposób, metody i formy oceniania oraz standardy wymagań powinny być uszczegółowione w przedmiotowym systemie oceniania.*

Opracowali n-le wychowania fizycznego:

*Ewa Gorzkowicz, Aneta Szlęzak, Anna Jaje, Anna Dulak*

