

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Szkoła Podstawowa w Czernichowie, klasy 4-8

Nauczyciel ma obowiązek w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć z wychowania fizycznego.

OCENA CELUJĄCA

- ✓ Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania.
- ✓ Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym.
- ✓ Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- ✓ Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
- ✓ Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic.
- ✓ Przestrzega zasad fair play w sporcie i codziennym życiu.
- ✓ Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników.
- ✓ Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

OCENA BARDZO DOBRA

- ✓ Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach.
- ✓ Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć.
- ✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.
- ✓ Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań.
- ✓ Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu.
- ✓ Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fair play w czasie wszystkich gier i zabaw.
- ✓ Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

OCENA DOBRA

- ✓ Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań.
- ✓ Jest właściwie przygotowany do większości zajęć.
- ✓ Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością.

- ✓ Prowadzi higieniczny tryb życia.
- ✓ Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych.
- ✓ Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców.
- ✓ Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

OCENA DOSTATECZNA

- ✓ Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym.
- ✓ Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem.
- ✓ Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
- ✓ Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań.
- ✓ W wykonywaniu zadań jest mało staranny.
- ✓ Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- ✓ Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków.
- ✓ Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem.
- ✓ Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych.
- ✓ Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

OCENA NIEDOSTATECZNA

- ✓ Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
- ✓ Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Uczeń może podnieść swoją ocenę o jeden stopień w przypadku gdy:

- uczestniczy systematycznie w zajęciach pozalekcyjnych,
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych,
- podnosi swoją sprawność na zorganizowanych zajęciach pozaszkolnych,
- współorganizuje sportowe imprezy międzyklasowe, szkolne i międzyszkolne.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

KLASA V

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

KLASA V

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);

2. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
3. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 2. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
 3. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 2. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 3. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 4. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
 2. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 3. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 4. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 6. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
 8. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 9. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
 10. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
 11. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
 12. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
 13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
 14. przeprowadza fragment rozgrzewki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
 2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 4. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
 3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Kryteria dodatkowe:

1. *Ocena za aktywność na lekcji w tym ocena za wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu m.in. noszenie stroju sportowego (w ciągu półrocza uczeń może dwa razy zgłosić brak stroju). Za dodatkowe przygotowanie się do lekcji, aktywność i zaangażowanie w przebiegu zajęć, uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków zamienianych jest w ocenę cząstkową bardzo dobrą. Pięć „-„ skutkuje oceną niedostateczną*
2. *Ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych*
3. *Ocena za udział w zawodach sportowych (reprezentowanie szkoły).*