

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 VII

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 VII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbitcie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
2. omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

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).*