

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne dla ucznia klasy VII a (grupa chłopców)

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

1. Wymagania na poszczególne oceny

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- chętnie bierze udział w zawodach sportowych.
- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

- cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji
- zna i stosuje zasady higieny osobistej
- nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany)

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunek do przedmiotu
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji
- nie wykazuje aktywności na lekcjach
- nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- jest często nieprzygotowany do zajęć
- jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- jest często nieprzygotowany do zajęć
- jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

1. Ocenie podlega znajomość i rozumienie treści ustalonych w podstawie programowej dla klasy VIII:

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- 1.1 wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- 1.2 wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
- 1.3 omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
- 1.4 wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 1.5 wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 1.6 przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
- 1.7 wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- 1.8 omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- 2.1 wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
- 2.2 przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
- 2.3 uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- 2.4 uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
- 2.5 planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Dział III. Lekkoatletyka

- 3.1 wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
- 3.2 wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
- 3.3 wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
- 3.4 wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 3.5 wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 3.6 wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Dział IV. Taniec

- 4.1 opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- 5.1 stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- 6.1 wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
- 6.2 korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacje mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
- 6.3 mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

- 7.1 poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
- 7.2 wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Dział IX. Kompetencje społeczne

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej,

ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;

13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;

14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;

15. wzmacnia poczucie własnej wartości;

16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

3. Formy i sposoby oceniania:

Ocenie podlega:

1. Wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą.

2. Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno - sprawdzających.

3. Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

Wystawienie oceny śródrocznej i rocznej

Podstawą oceny okresowej z wychowania fizycznego jest:

1. Systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji.

2. Zdyscyplinowanie i postawa fair play.

3. Posiadanie właściwego stroju do ćwiczeń.

Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji. Każde kolejne nieprzygotowanie wpływa na obniżeniu oceny z przedmiotu .

Wszystkie oceny bieżące, uczeń może poprawić w terminie do 2 tygodni od uzyskania tej oceny.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia nauczycielowi ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”

Opracował Janusz Sroka

