WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY IV-VIII

Kryteria oceniania obejmują 7 komponentów składających się na ocenę śródroczną i roczną. Uczeń oceniany jest za wysiłek oraz osiągnięcia edukacyjne

Każdy uczeń oceniany jest w następujących obszarach:

1. Aktywność , zaangażowanie na lekcjach - co najmniej 2 oceny w semestrze. Samodzielna praca na lekcji - 2 razy w semestrze:
   a) przygotowanie i poprowadzenie rozgrzewki (V- VIII klasa),
   b) przygotowanie i przeprowadzenie gry lub zabawy ruchowej (IV- VIII klasa),
   c) przygotowanie zestawu ćwiczeń przy muzyce lub prezentację układu taneczno-ruchowego - ocena inwencji twórczej ucznia (dziewczęta klas IV-VIII),
   d) praca w zespołach (np. przy konstruowaniu toru przeszkód lub doskonaleniu elementów akrobatycznych gimnastyki z asekuracją współćwiczącego).

2. Systematyczny udział w zajęciach oraz przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój sportowy i obuwie na zmianę). Dopuszcza się 2-krotny brak stroju w semestrze.

3. Działalność na rzecz sportu i rekreacji , czyli aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach sportowych oraz pomoc w organizacji i przeprowadzeniu imprez sportowo – rekreacyjnych.

4. Postęp sprawności fizycznej - testy motoryczne wykonuje się na początku i na koniec roku.

   Ocenianie wg limitów uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki.
   Wynik wybitny, wykraczający zdecydowanie ponad przecietną – ocena celujący, wynik bardzo dobry – ocena bardzo dobry, poprawa wyniku z bardzo dobrego na wybitny – ocena celujący, poprawa wyniku o 1 poziom – bdb, poprawa wyniku o 2 poziomy – cel., brak poprawy – db, pogorszenie wyniku – dostateczny, odmowa udziału w sprawdzianie – ndst.

5. Wybrane umiejętności ruchowe - po zakończeniu cyklu tematycznego. Ocenia się poprawność wykonania określonych elementów technicznych: gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki oraz praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

6. Praktyczne stosowanie wiedzy w zakresie znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej.

Zasady poprawiania ocen bieżących

- Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj., gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo – sprzętowe (np. poprawienie oceny wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu).
- Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
- Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
- Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

Zwolnienia z ćwiczeń

- Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zwolnienia nauczycielowi prowadzącemu.
- Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.

Kryteria oceniania

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Celujący

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zawodach międzyszkolnych oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
2. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
3. Wykazuje się bardzo wysoką sprawnością, umiejętnościami i wiedzą zgodnie z treściami programowymi.
4. Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach wf.
5. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować zawody i imprezy rekreacyjno – sportowe. 6. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
7. Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu motorycznego informujące o rozwoju sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
8. Posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
9. Stosuje zasadę fairplay, jest obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

Bardzo dobry

1. Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe uzgodnione z nauczycielem wf (dopuszcza się dwukrotny brak stroju w półroczu. 2. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, chętnie współdziała w zespole, jest twórczy i zaangażowany.
3. Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.

4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
6. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
7. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje. 8. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.
9. Chętnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych. 10. Przestrzega zasad „fair-play" i kulturalnego kibicowania.

Dobry

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w lekcjach wf.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
3. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
4. Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
5. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
8. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Dostateczny

1. Uczeń uczestniczy w lekcjach z małym zaangażowaniem.
2. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
3. Wykazuje niewielkie postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większym błędami technicznymi.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Dopuszczający

1. Uczeń biernie uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.
2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie. 3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
6. Na zajęciach z wf. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Często jest nieprzygotowany do lekcji.
8. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.

Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Niedostateczny
1. Uczeń nie uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.
2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie..
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
4. Nie posiada żadnych wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
5. Często jest nieprzygotowany do lekcji.
6. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Zadania kontrolno-oceniające dla klas IV-VI

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA (postęp)

Testy motoryczne:
a) Siła mm brzucha
b) Szybkość (bieg wahadłowy 4x10m)
c) Wytrzymałość (bieg ciągły)
d) Gibkość
e) Siła mm ramion (rzut piłką lekarską)
f) Moc (skok w dal z miejsca)

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

KLASA IV

- Gimnastyka: przewrót w przód z miejsca, podpór przodem na drążku i zeskok odmachem w tył, odbicie z odskoczni + lądowanie
- Piłka ręczna: kozłowanie w miejscu PR i LR, podanie piłki i chwyt w miejscu
- Piłka koszykowa: kozłowanie w miejscu PR i LR, podanie piłki sprzed klatki piersiowej w miejscu, rzut do kosza dowolnym sposobem
- Piłka siatkowa: odbicia sposobem górnym nad głową, zagrywka sposobem dolnym z 3m
- Piłka nożna: podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu, prowadzenie piłki po linii prostej

KLASA V

- Gimnastyka: przewrót w przód z marszu, wymyk z pomocą nauczyciela, naskok do przysiadu podpartego na skrzynię
- Piłka ręczna: kozłowanie w biegu po linii prostej PR i LR, podanie i chwyt piłki w biegu w dwójkach
- Piłka koszykowa: kozłowanie w biegu po linii prostej PR i LR, podanie i chwyt piłki w biegu sprzed klatki piersiowej i po koźle w dwójkach
- Piłka siatkowa: odbicia sposobem górnym o ścianę, zagrywka sposobem dolnym z 6m
- Piłka nożna: podanie i przyjęci piłki wewnętrzną częścią stopy w biegu, prowadzenie piłki slalomem

KLASA VI

- Gimnastyka: przewrót w przód z naskoku na ramiona, wymyk na drążku, skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz (4 części)
- Piłka ręczna: kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem, podania i chwyty piłki zakończone rzutem do bramki
- Piłka koszykowa: kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem do kosza, podania i chwyty piłki zakończone rzutem z dwutaktu
- Piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym w dwójkach, odbicia sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym zza linii 6m
- Piłka nożna: podania piłki zakończone strzałem do bramki.

KLASA VII

- Gimnastyka: stanie na RR przodem do drabinek, układ zwinnościowo- akrobatyczny
- Piłka ręczna: obrona „każdy swego”, rozegranie fragmentu gry 3x3
- Piłka koszykowa: rzut z biegu po kozłowaniu, obrona „każdy swego”, rozegranie fragmentu gry 2x2
- Piłka siatkowa: rozegranie, zagrywka sposobem górnym
- Piłka nożna: żonglerka….

KLASA VIII

- Gimnastyka: stanie na RR z asekuracją, przerzut bokiem, układ zwinnościowo-akrobatyczny
- ZGS: ocena poznanych umiejętności w trakcie gry

WIADOMOŚCI

KLASA IV

1. Nazewnictwo gimnastyczne.
2. Podstawowe przepisy gier zespołowych: mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej, mini siatkówki.
3. Sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
4. Kultura zachowania na imprezach sportowych. 5. Zasady prowadzenia zabawy ruchowej w grupie rówieśniczej.
6. Elementy pierwszej pomocy.
7. Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.

KLASA V

1. Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej, mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej.
3. Zasady prowadzenia rozgrzewki. 4. Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.
5. Samokontrola i samoocena postawy ciała w ruchu i w spoczynku. 6.
Zasady współdziałania w grupie.
7. Elementy pierwszej pomocy.

KLASA VI

1. Umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej, , mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej.
3. Ukierunkowanie zainteresowań uczniów wg ich predyspozycji i możliwości. 4. Kształtowanie umiejętności sportowego współdziałania i zasad fair-play.
5. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
6. Postępowanie przy urazach: zranieniach, stłuczeniach, zwichnięciach i złamaniach.
7. Sposoby organizacji czasu wolnego.
8. Elementy pierwszej pomocy. 9. Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.

KLASA VII

1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej, mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej
3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej

4. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
5. Potrafi zorganizować czas wolny
6. Wie w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej w zwichnięciach i stłuczeniach
7. Zna największe osiągnięcia polskich sportowców

KLASA VIII

1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
2. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki
3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
4. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni
5. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
6. Wie, jak zorganizować rozgrywki w piłce sitkowej na poziomie międzyklasowym i szkolnym
7. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych