

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS 4-8
NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH (sformułowane w oparciu o realizowany przez zespół
nauczycieli wychowania fizycznego program nauczania):**

W klasach IV-VIII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Aktywność.
- Postawę fair play.
- Przygotowanie do lekcji.
- Sprawność fizyczną.
- Umiejętności ruchowe.
- Wiadomości z zakresu przepisów gier zespołowych.
- Edukacji zdrowotnej.
- Przestrzeganie zasad BHP.

OCENA CELUJĄCA - 6

1. Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.
2. Wykazuje duże zainteresowanie w doskonaleniu swojej sprawności.
3. Ćwiczenia i zadania ruchowe wykonuje wzorowo, na bardzo wysokim poziomie, prezentuje wysoką sprawność fizyczną i duże poczucie estetyki.
4. Przekazywane na lekcji wiadomości wykorzystuje w praktycznym działaniu oraz wykazuje dużą dojrzałość społeczną.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

1. Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.
2. Wykazuje duże zainteresowanie w doskonaleniu swojej sprawności.
3. Ćwiczenia i zadania ruchowe wykonuje dokładnie z dużym poczuciem estetyki.
4. Z zaangażowaniem wykorzystuje wiadomości przekazywane na lekcji w praktycznym działaniu, wykazuje dużą dojrzałość społeczną.

OCENA DOBRA – 4

1. Uczeń na miarę możliwości aktywnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.
2. Dba i dąży do podnoszenia własnej sprawności.
3. Ćwiczenia i zadania ruchowe wykonuje prawidłowo z małymi błędami.
4. Przy pomocy nauczyciela potrafi wykorzystać przekazane na lekcjach wiadomości w praktycznym działaniu.

OCENA DOSTATECZNA – 3

1. Uczeń nie zawsze aktywnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.
2. Wykazuje niewielkie zainteresowanie podnoszeniem własnej sprawności.
3. Ćwiczenia i zadania ruchowe wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi.
4. Nie zawsze (sporadycznie) potrafi wykorzystać przekazane na lekcjach wiadomości w praktycznym działaniu.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

1. Uczeń bez względu na prezentowany (posiadany) poziom sprawności fizycznej niesystematycznie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.
2. Nie wykazuje zainteresowania podnoszeniem własnej sprawności fizycznej.
3. Jest w stanie wykonać ćwiczenia i zadania ruchowe o niskim stopniu trudności.
4. Nie umie lub nie chce wykorzystać przekazanych w czasie lekcji wiadomości w praktycznym działaniu.

- Ocena półroczna lub roczna może być, ale nie musi średnią arytmetyczną ocen częściowych.

- Przy ustalaniu oceny półrocznej lub rocznej bierze się pod uwagę przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia do przedmiotu, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w aktywnościach proponowanych przez nauczyciela, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej na zajęciach.

Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia obszary:

1. Aktywność- postawa na lekcji, aktywne uczestniczenie, podejmowanie prób wysiłkowych, kreatywność, inicjatywa.

Przewidziane są oceny za system plusów i minusów.

- plusy: bardzo staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań wskazanych przez nauczyciela bądź inną osobę prowadzącą (np. innego ucznia podczas rozgrzewki), udział w zawodach, rywalizacji wewnątrzklasowej, wykonywanie prób sprawnościowych, podejmowanie inicjatyw organizacyjnych oraz kreatywność (np. zbiórki, rozgrzewki, propozycje nowych gier i zabaw, gazetki szkolnych, sędziowanie itd.), odpowiedzi ustne lub pisemne na zadawane pytania na lekcjach np. przepisy gier zespołowych.
 - minusy: niestaranne wykonywanie ćwiczeń, odmowa wykonania ćwiczenia, kłótnie z sędzią, postawa niezgodna z zachowaniami fair-play, niewykonywanie poleceń nauczyciela, lekceważący stosunek do przedmiotu, brak odpowiedzi na zadawane pytania związane z wyuczoną tematyką lekcji np. podstawowe zasady i przepisy gier zespołowych.
- 5 plusów = częściowa ocena celująca,
 - 3 plusy = częściowa ocena bardzo dobra,
 - 3 minusy = częściowa ocena niedostateczna

2. Przygotowanie do lekcji - odpowiedni strój.

- maksymalnie 2 razy w półroczu dopuszczony jest brak stroju bez usprawiedliwienia - wtedy uczeń otrzymuje ocenę częściową - celującą na koniec półrocza/roku za strój.
- 3 razy brak stroju w półroczu - częściowa ocena bardzo dobra na koniec półrocza/roku.
- 4 razy brak stroju w półroczu - częściowa ocena dobra na koniec półrocza/roku.
- 5 razy brak stroju w półroczu - częściowa ocena dostateczna na koniec półrocza/roku.

- 6 razy brak stroju w półroczu - częściowa ocena dopuszczająca na koniec półrocza/roku.
- 7 razy brak stroju w półroczu - częściowa ocena niedostateczna na koniec półrocza/roku.

3. Umiejętności - wyuczone na lekcjach umiejętności techniczne - sprawdziany.

Formy podwyższenia przewidywanej oceny klasyfikacyjnej:

Uczeń ma możliwość podwyższenia przewidywanej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego jeżeli spełni warunki zapisane w Statucie Szkoły oraz:

- zaliczy sprawdziany umiejętności technicznych zdobytych na lekcjach wychowania fizycznego,
- przeprowadzi wzorcową rozgrzewkę uwzględniając zasady, które powinny być przestrzegane podczas rozgrzewki: - zasada wszechstronności, zasada zmienności pracy mięśni, zmienności pozycji wyjściowych, ciekawości i atrakcyjności czy też poprawności wykonywania ćwiczeń;
- zorganizuje dla grupy ciekawą zabawę ruchową uwzględniając podział zabaw ruchowych na: - szybkościowe, orientacyjno-porządkowe, siłowe, bieżne, doskonalące poznane elementy techniczne. dodatkowym atutem jest również wykazanie się inicjatywą w postaci np. przygotowania gazetki szkolnej w obszarze związanych ze sportem np. charakterystyka wybranego sportowca, zagadnienia związane ze zdrowym stylem życia, sportowe wydarzenia bieżące np. sukcesy polskich sportowców, opis nadchodzących wydarzeń sportowych np. Igrzyska Olimpijskie itd.

Podwyższeniu oceny nie podlega obszar przygotowanie do lekcji i systematyczność.

Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów:

Zarówno w pierwszym jak i drugim półroczu zostaną przeprowadzone testy sprawności fizycznej. Próby te mają za zadanie porównać sprawność fizyczną i postęp w ciągu roku. Na przestrzeni roku szkolnego zostaną również przeprowadzone sprawdziany wyuczonych umiejętności ruchowych np. gimnastycznych czy z gier zespołowych.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego:

Paweł Otwinowski, Dariusz Stokowski

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

– przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

– układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

* minipółka nożna:

– prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

– uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* minikoszykówka:

– kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

– podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

* minipółka ręczna:

– rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

– podanie jednorącz półgórne w marszu,

* minipółka siatkowa:

– odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

* uczeń zna nową piramidę żywienia.

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

– przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

– podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

* minipiłka nożna:

– prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

– uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

* minikoszykówka:

– kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

– rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

* minipiłka ręczna:

– rzut na bramkę z biegu,

– podanie jednorącz półgórnie w biegu,

* minipiłka siatkowa:

– odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

– zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

* uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

* uczeń zna zasady hartowania.

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

– stanie na rękach przy drabinkach,

– przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

* minipiłka nożna:

– prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,

– uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),

* minikoszykówka:

– podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

– rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

* minipiłka ręczna:

– rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,

– podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* minipiłka siatkowa:

– odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

– zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,

* uczeń zna przyczyny otyłości.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

* skok w dal z miejsca [według MTSF],

- * bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- * bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- * pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- * biegi przedłużone [według MTSF]:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- * pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- * gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- * piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- * koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- * piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
- * piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5) wiadomości:

- * uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - * uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
 - * uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- * uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
 - * uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - * siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - * gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - * skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - * bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
 - * bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
 - * pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - * biegi przedłużone [według MTSF]:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - * pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
- 4) umiejętności ruchowe:
 - * gimnastyka:

– przerzut bokiem,

– „piramida” dwójkowa,

* piłka nożna:

– zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

– prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* koszykówka:

– zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,

– podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* piłka ręczna:

– rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,

– poruszanie się w obronie „każdy swego”,

* piłka siatkowa:

– wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

– zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

* wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

* zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,

* wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,

* uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.