

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### I. Główne zasady oceniania:

1. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.
2. Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie mając na uwadze jego wysiłek i możliwości.
3. Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami: indywidualizmu, obiektywizmu, motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej.
4. Uczeń będzie oceniany w następujących dziedzinach: umiejętności ruchowe i sprawność fizyczna, wiedza, zaangażowanie na zajęciach, przygotowanie do zajęć, postawa ucznia.
5. Uczniowie z dysfunkcjami, zwolnieniami lekarskimi oraz niskim poziomem sprawności fizycznej oceniani są z zastosowaniem indywidualizacji na miarę ich możliwości. Uczeń niećwiczący: pomaga w sędziowaniu, pomaga w organizacji zajęć, wywiązuje się z roli kibica, angażuje się w pomoc w przygotowywaniu imprez sportowych na terenie szkoły, pomaga w prowadzeniu gazetki szkolnej.

### II. Wymagania na poszczególne oceny.

#### *Na ocenę celującą zasługuje uczeń który:*

- posiada umiejętności ruchowe na wysokim poziomie z większości dyscyplin sportowych, w grach umie je wykorzystać na korzyść zespołu
- zaliczył wszystkie sprawdziany i testy z zakresu umiejętności technicznych i sprawności fizycznej
- posiada wysokie wyniki z większości testów sprawnościowych
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej
- zna i przestrzega zasad fair play
- nie jest źródłem konfliktów, nie uczestniczy w konfliktach, chętnie pomaga innym uczniom i nauczycielowi, ma pozytywny wpływ na klasę
- bardzo dobrze współpracuje w zespole
- jest zdyscyplinowany, dba o sprzęt sportowy, przestrzega zasad bezpieczeństwa
- - zawsze posiada czysty strój na zajęciach, po lekcji przebiera strój
- umie przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę pod każdą dyscyplinę sportową
- reprezentuje szkołę w zawodach gminnych, powiatowych, rejonowych
- aktywnie i sumiennie uczestniczy w zajęciach bez względu na temat lekcji
- posiada dużą wiedzę na tematy: aktualności sportowe, przepisy gry,

#### *Na ocenę bardzo dobrą zasługuje uczeń który:*

- posiada umiejętności ruchowe na wysokim poziomie z większości dyscyplin sportowych, w grach umie je wykorzystać na korzyść zespołu
- zaliczył wszystkie sprawdziany i testy z zakresu umiejętności technicznych i sprawności fizycznej
- posiada wysokie wyniki z większości testów sprawnościowych
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- zna i przestrzega zasady fair play
- nie wszczyna i nie bierze udziału w konfliktach, jest pomocny
- dobro drużyny przekłada ponad swoje
- jest zdyscyplinowany, dba o sprzęt sportowy, przestrzega zasad bezpieczeństwa
- zazwyczaj posiada czysty strój na zajęciach, po lekcji przebiera strój

- umie przeprowadzić rozgrzewkę pod każdą dyscyplinę sportową

***Na ocenę dobrą zasługuje uczeń który:***

- z większości dyscyplin sportowych posiada wysokie umiejętności, które umie wykazać w ćwiczeniach
- zaliczył wszystkie sprawdziany i testy z zakresu umiejętności technicznych i sprawności fizycznej
- posiada dobre wyniki z większości testów sprawnościowych
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- w większości sytuacji zna i przestrzega zasad fair play
- zdarza się mu wziąć udział w konfliktach, nie rzadko służy pomocą
- zazwyczaj posiada czysty strój na zajęcia, po lekcji przebiera strój
- umie przeprowadzić rozgrzewkę pod każdą dyscyplinę sportową, choć czasem może popełnić akceptowalne błędy

***Na ocenę dostateczną zasługuje uczeń który:***

- umiejętności techniczne posiada na średnim poziomie, gubi się w wykonywaniu ćwiczeń
- nie zaliczył maksymalnie dwóch testów z zakresu umiejętności technicznych i sprawności fizycznej
- posiada sprawność fizyczną na średnim poziomie
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- nie zawsze przestrzega zasad fair play
- nie lubi pomagać reszcie grupy, często bierze udział w konfliktach
- umie z błędami poprowadzić rozgrzewkę pod wybraną przed siebie dyscyplinę sportową

***Na ocenę dopuszczającą zasługuje uczeń który:***

- umiejętności techniczne posiada na niskim poziomie
- nie zaliczył więcej niż dwóch testów z zakresów umiejętności technicznych i sprawności fizycznej
- posiada sprawność fizyczną na niskim poziomie
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej
- w bardzo małym stopniu przestrzega zasad fair play
- ma negatywny wpływ na grupę
- gubi się w czasie przeprowadzania rozgrzewki, ma nikłą wiedzę na ten temat

***Dodatkowe czynniki, które pozytywnie wpływają na ocenę półroczną lub roczną:***

- „godny” udział w zawodach międzyszkolnych
- udział w dodatkowych zajęciach sportowych lub rekreacyjnych na terenie szkoły lub po za szkołą
- aktywne spędzanie czasu wolnego
- znaczne postępy w sprawności fizycznej
- zaangażowanie na lekcji wfu, przy każdej tematyce lekcji
- walka do samego końca, pokonywanie własnych słabości
- pokora, nie wywyższanie się
- udział w organizowaniu imprez sportowych na terenie szkoły

***Dodatkowe czynniki, które wpływają negatywnie na ocenę półroczną lub roczną:***

- częste niećwiczenie na zajęciach
- brak zaangażowania na lekcjach

- niekoleżeńskie zachowanie w stosunku do kolegów, przejawiające się poprzez śmianie się z nich, szydzenie, dokuczanie, poniżanie
- brak samokontroli w okazywaniu emocji
- zachowywanie się w sposób zagrażający zdrowiu dla siebie i innych
- zaburzanie płynności lekcji poprzez brak samodyscypliny
- brak podporządkowania się pracy zespołowej

### **III. Wymagania szczegółowe w klasach IV-VIII**

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - Siłę 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.
  - Rzut piłką lekarską
- 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),
  - Minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki dowolną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę, podanie wewnętrzną częścią stopy,
  - Minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu, chwyt piłki
  - Minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w marszu,
  - Minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
    - odbicia sposobem oburącz górnym nad głową

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier 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.

**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.
- Rzut piłką lekarską
- Bieg 60m
- Bieg 800m, 1000m

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 półgórne 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 mini gier 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.

**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
  - Minikoszykówka:
    - podanie 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,
    - rzut na bramkę z wyskoku
  - Minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,
- 5) Wiadomości:
  - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier 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.

**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:
  - skok zawrotny przez skrzynię
  - 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:
  - dwutakt po podaniu
- - różne formy podań w biegu
- Piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wysokości po podaniu,
  - rzut z wysokości po kozłowaniu
- 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 z pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

**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 sekund [według MTSF]
  - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [MTSF]
  - Skok w dal z miejsca [według MTSF]
  - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF]
  - Pomiar siły względnej [MTSF]
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - Biegu 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:
    - przerzut bokiem,
    - skok przez kozła – chłopcy, układ równoważny na ławeczce - dziewczęta
  - Piłka nożna:
    - Przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy
    - Gra z pierwszej piłki
  - Koszykówka:
    - Rzut do kosza jednorącz/ oburącz sprzed klatki piersiowej
    - Rzut z dystansu
  - Piłka ręczna:
    - Zwody z piłką
    - Rzut z przeskokiem
  - Piłka siatkowa:
    - Zagrywka sposobem tenisowym
    - Zbicie piłki w wyskoku
- 5) Wiadomości:
  - Wymienia przyczyny i skutki otyłości zagrożenia wynikającego 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).

***Zaangażowanie:***

Uczeń powinien być zaangażowany w wykonywanie ćwiczeń na zajęciach. Ćwiczenia trudne jak i łatwe dla ucznia, uczeń powinien wykonywać sumiennie (jeżeli to konieczne w pełnym

skupieniu), tak aby wykonać je jak najbardziej prawidłowo. Przy wykonywaniu ćwiczeń fizycznych uczeń powinien starać się pobijać swoje rekordy poprzez wkładany w ćwiczenia wysiłek. Uczeń który uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych w szkole czy też poza nią, jeździ na zawody sportowe, pomaga w organizacji zawodów sportowych zasługuje tutaj na szczególną uwagę.

#### ***Postawa ucznia:***

Od ucznia wymaga się przestrzegania zasad BHP, z którymi na pierwszych zajęciach klasa została zapoznana. Uczniowie powinni być sobie pomocni. Powinni posiadać wartości moralne i ich przestrzegać. Uczniowie powinni słuchać nauczyciela i wykonywać jego polecenia. Na zajęciach uczeń powinien być zdyscyplinowany. Powinien kierować się zasadami fair-play i współpracować w grupie. Jego obowiązkiem jest też dbanie o higienę osobistą poprzez higienę stroju i ciała. Uczeń swoim zachowaniem nie powinien przeszkadzać nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, a innym uczniom w ćwiczeniach. Ocenę obniżać będą między innymi:

1. Używanie wulgaryzmów.
2. Brak tolerancji.
3. Ignorowanie uwag nauczyciela.
4. Niechętny stosunek do ćwiczeń.
5. Zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją.
6. Brak podporządkowania się pracy zespołowej.

#### ***Przygotowanie do zajęć:***

Wymagane jest aby uczeń posiadał strój: **biała koszulka, granatowe lub czarne spodnie/spodnie dresowe, buty sportowe na jasnej podeszwie**. Strój powinien być czysty, uczeń nie może w nim chodzić w szkole.

#### **Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego**

Możliwość zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego;

Podstawą do tego zwolnienia będzie opinia lekarza wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych (czy też jakiego rodzaju ćwiczeń) ten uczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres.

W tym przypadku uczeń uczestniczy w realizacji zajęć wychowania fizycznego z ograniczeniem wykonywania niektórych wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych.

Możliwość całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego tak jak dotychczas dokonuje dyrektor szkoły na podstawie opinii lekarza.

W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

#### ***Umowy i uzgodnienia:***

1. Każdy uczeń oceniany zgodnie z zasadami sprawiedliwości.
2. Ocenie podlegają wszystkie wymienione formy aktywności ucznia.
3. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.
4. W przypadku nieobecności ucznia na sprawdzianie, ma on obowiązek zaliczyć sprawdzian w wyznaczonym przez nauczyciela terminie.

5. Każda niedyspozycja ucznia musi być podpisana przez lekarza (z wyjątkiem nagłych wypadków) w innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.
7. Warunkiem otrzymania przez ucznia ocen półrocznej i rocznej jest uczestnictwo w zajęciach minimum 51%.

Beata Zapiór