

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – GIMNAZJUM

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, aktywność, przygotowanie do zajęć, postawa ucznia, frekwencja.
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. Opis dziedzin, z których uczniowie są oceniani.

Umiejętności ruchowe:

Uczeń podlega ocenie na podstawie zadań kontrolnych. Ocenie podlegają umiejętności ruchowe i zdolności fizyczne. Bardzo ważne aby uczeń z semestru na semestr odnotowywał postęp. Ocenie podlegają następujące elementy:

DZIAŁ PROGRAMU	KLASA I	KLASA II	KLASA III
Gimnastyka Dziewczyny	Przewrót w przód, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, układ ćwiczeń – ścieżka gimnastyczna,	Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce, stanie na rękach, mostek	Przewrót w tył do rozkroku, skok kuczny przez skrzynie, przerzut bokiem
Gimnastyka	Doskonalenie elementów zwinnościowo-	Stanie na rękach, mostek	Skok kuczny przez skrzynie

Chłopcy	akrobatycznych, skok rozkroczny przez kozła		
Piłka ręczna	Podania i chwyt, kozłowanie po linii prostej i slalomem, rzut na bramkę	Rzut z wysokości po kozłowaniu, rzut karny, podania i chwyt piłki w biegu, kozłowanie piłki ze zmianą tempa biegu	Rzut z przeszkodu, zwody z piłką, tor przeszkód z uwzględnieniem wszystkich poznanych elementów
Siatkówka	Odbicie piłki sposobem górnym, zagrywka dowolnym sposobem	Odbicie piłki sposobem dolnym, przyjęcie zagrywki, zagrywka sposobem górnym	Atak, zagrywka z wysokości, tor sprawdzający umiejętności uczniów
Koszykówka	Podania i chwyt piłki, kozłowanie piłki w miejscu, rzut do kosza z miejsca	Podania i chwyt piłki w biegu, kozłowanie piłki w slalomie, dwutakt.	Zwody z piłką, rzut do kosza przy asyście obrońcy, tor przeszkód uwzględniający poznane elementy
Piłka nożna Chłopcy	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy, przyjęcie piłki, prowadzenie piłki po linii prostej i w slalomie	Uderzenie piłki prostym podbiciem, strzał na bramkę, żonglerka piłki, przyjęcie piłki udem i klatką piersiową	Zwody z piłką, uderzenie piłki głową, podania z pierwszej piłki, tor przeszkód z uwzględnieniem poznanych elementów
Ćwiczenia motoryczne	Kształtowanie mm brzucha, klatki piersiowej i grzbietu	Obwody stacyjne, wzmacnianie mm nóg, i rąk	Ćwiczenie wzmacniające, dostosowane do możliwości uczniów

Sprawność fizyczna:

Uczniowie otrzymują ocenę za próby określające poziom poszczególnych zdolności motorycznych, służące śledzeniu postępu i regresu tych zdolności. Ocena ma pełnić funkcję diagnostyczną i kontrolną. W I i II półroczu uczniowie wykonują sprawdziany lekkoatletyczne: bieg na 60m, bieg wytrzymałościowy na 600-1000m, skok w dal, rzut piłką lekarską w tył ponad głowę, bieg zwinnościowo-szybkościowy po kopercie. Sprawdziany z gibkości: skłon w przód.

Aktywność:

Uczeń powinien być zaangażowany w wykonywaniu 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 po za szkołą, jeździ na zawody sportowe, pomaga w organizacji zawodów sportowych zasługuje tutaj na szczególną uwagę.

Wiedza:

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności. Uczeń powinien mieć wiedzę na następujące tematy:

1. Przepisy gry.
2. Wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia.
3. Znani polscy sportowcy.
4. Ważne wydarzenia sportowe w Polsce i na świecie.

Frekwencja:

Uczeń nie powinien opuszczać dobrowolnie zajęć wychowania fizycznego, nie powinien się spóźniać na lekcje.

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. Powinien 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 obniżyć 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, ciemne spodenki/spodnie dresowe. Strój powinien być czysty, uczeń nie może w nim chodzić w szkole.

III. Dodatkowe ocenianie.

W czasie zajęć są przyznawane plusy za aktywność. Dostają je uczniowie zaangażowani w wykonywanie ćwiczeń, niekoniecznie ci, którzy w danym ćwiczeniu byli najlepsi, ale głównie ci, którzy swoim wysiłkiem włożonym w ćwiczenie zasłużyli na szczególną nagrodę.

5 plusów = ocena bardzo dobra z aktywności

W czasie zajęć, uczniowie, którzy nie będą aktywni na zajęciach będą dostawać minusy z aktywności.

3 minusy = ocena niedostateczna z aktywności.

Uczeń może zgłosić 2 razy w semestrze brak stroju. Każde następne nie przygotowanie do lekcji wiąże się z oceną niedostateczną za brak stroju.

Ocena celująca:

Aktywność:	Uczeń Aktywnie uczestniczy w życiu sportowy na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną. Na zajęciach, jest aktywny, dostaje oceny pozytywne za aktywność. Ćwiczenia wykonuje bardzo starannie.
Umiejętności ruchowe:	Opanował umiejętności ruchowe zawarte w programie nauczania. Poczył znaczne postępy lub jego sprawność fizyczna jest na bardzo wysokim poziomie względem klasy.
Wiadomości:	Potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. Posiada dużo informacji na temat wychowania fizycznego, jest świadomy co się dzieje w sporcie w Polsce i na świecie. Zna przepisy w wybranych dyscyplinach sportowych, umie sędziować i organizować zabawy, tory przeszkód itp.
Zachowanie:	Zna i stosuje zasadę „fair play”, a jego postawa wobec kolegów i nauczycieli stanowi wzór do naśladowania. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt, umie współpracować z grupą.
Obecności:	Frekwencja ucznia na zajęciach WF wynosi ponad 90% obecności. Ewentualne braki w obecnościach uczeń zrekompensował obecnościami na zajęciach dodatkowych o tematyce z wychowania fizycznego.
Przygotowanie do zajęć:	Uczeń nie dostał oceny niedostatecznej za brak stroju. W przypadku otrzymania jednej oceny niedostatecznej za brak stroju – uczeń zrekompensował to tworząc w domu krótki referat na temat, który narzucił mu nauczyciel.
Higiena osobista	Stosuje nawyki higieniczno- zdrowotne.

Ocena bardzo dobra:

Aktywność:	Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość. Uczeń otrzymuje wiele ocen
------------	---

	bardzo dobrych z aktywności. Nie otrzymuje ocen niedostatecznych za jej brak. Ćwiczenia wykonuje starannie, z pełnym zaangażowaniem.
Umiejętności ruchowe:	Uczeń umie wykonywać podstawowe ćwiczenia, niewielkie braki nadrabia zaangażowaniem, wolą walki i pełnym skupieniem w czasie zajęć.
Wiadomości:	Posiada dużo informacji na temat wychowania fizycznego, jest świadomy co się dzieje w sporcie w Polsce i na świecie. Zna podstawowe przepisy z wybranych dyscyplin sportowych i umie się do nich dostosowywać.
Zachowanie:	Zachowuje należyłą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. Gra zespołowo. Dobro zespołu przekłada nad swoje. Potrafi czynnie spędzać czas wolny. Zna i stosuje zasadę „fair play”, a jego postawa wobec kolegów i nauczycieli stanowi wzór do naśladowania.
Obecności:	Frekwencja ucznia na zajęciach WF wynosi ponad 85% obecności. Ewentualne braki w obecnościach uczeń zrekompensował obecnościami na zajęciach dodatkowych o tematyce z wychowania fizycznego.
Przygotowanie do zajęć:	Uczeń systematycznie nosi strój sportowy. Maksymalnie dwa razy w roku dostał ocenę niedostateczną za brak stroju – którą zrekompensował krótkimi referatami na temat narzucony przez nauczyciela.
Higiena osobista	Stosuje nawyki higieniczno- zdrowotne.

Ocena dobra:

Aktywność:	Uczeń aktywnie ćwiczy na zajęciach. Odnotował maksymalnie jedną niedostateczną ocenę z braku aktywności, którą zrekompensował krótkim referatem na temat narzucony przez nauczyciela.
Umiejętności ruchowe:	Uczeń z małymi błędami umie wykonać zadania zawarte w podstawie programowej.
Wiadomości:	Uczeń posiada podstawowe wiadomości na temat wychowania fizycznego.
Zachowanie:	Jego postawa społeczna w stosunku do kolegów i nauczyciela jest odpowiednia. (uczeń jest pomocny, kulturalny, słucha nauczyciela itp.)
Obecności:	Uczeń ma ponad 75% obecności na zajęciach wychowania fizycznego.
Przygotowanie do zajęć:	Uczeń systematycznie nosi strój sportowy. Maksymalnie raz w semestrze dostał ocenę niedostateczną za brak stroju.
Higiena osobista:	Stosuje nawyki higieniczno- zdrowotne.

Ocena dostateczna:

Aktywność:	Ma małą aktywność na lekcjach. Uczestniczy w zabawach, grach i ćwiczeniach ale mało się stara.
------------	--

Umiejętności ruchowe:	Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie, ale braki próbuje nadrabiać ambitnie.
Wiadomości:	W zakresie wiadomości z wychowania fizycznego posiada braki.
Zachowanie:	Jego postawa społeczna budzi zastrzeżenia.
Obecności:	Jego obecność przekroczyła 70% na zajęciach.
Przygotowanie do zajęć:	Kilka razy w roku był nieprzygotowany do zajęć.
Higiena osobista:	Uczeń słabo stosuje nawyki higieniczno- zdrowotne.

Ocena dopuszczająca:

Aktywność:	Jego aktywność na zajęciach jest mało zauważalna. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i mało się stara.
Umiejętności ruchowe:	Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym – ma poważne braki.
Wiadomości:	Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
Zachowanie:	Jego zachowanie jest niestosowne (nie słucha nauczyciela, nie szanuje kolegów itp.).
Obecności:	Uczeń niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. 50% obecności).
Przygotowanie do zajęć:	Często nie przygotowany do zajęć.
Higiena osobista:	Jego higiena i stosunek do zdrowia pozostawiają wiele do życzenia.

Ocena niedostateczna:

Aktywność:	Odmawia świadomie ćwiczeń, nie jest aktywny na zajęciach.
Umiejętności ruchowe:	Uczeń jest daleki do spełnienia wymagań stawianych w podstawie programowej. Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
Wiadomości:	Charakteryzuje się nie wiedzą z zakresu kultury fizycznej.
Zachowanie:	Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcjach jest karygodna (utrudnia sprawne i bezpieczne przeprowadzanie zajęć).
Obecności:	Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.
Przygotowanie do zajęć:	Odnosił bardzo dużo ocen niedostatecznych, których przyczyną był brak stroju.
Higiena osobista:	Nie stosuje żadnych nawyków higieniczno-zdrowotnych.

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. Uczeń może poprawić ocenę cząstkową (niedostateczną i dopuszczającą) w formie i terminie uzgodnionym przez nauczyciela.
5. W przypadku nieobecności ucznia na sprawdzianie, ma on obowiązek zaliczyć sprawdzian w wyznaczonym przez nauczyciela terminie.
6. Każda niedyspozycja ucznia musi być podpisana przez lekarza (z wyjątkiem nagłych wypadków) w innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.
7. Oceny cząstkowe na bieżąco są podawane do wiadomości uczniów i rodziców.
8. Nauczyciel informuje rodziców ucznia o proponowanej ocenie semestralnej wpisem w dzienniczku ucznia na tydzień przed posiedzeniem Rady Pedagogicznej Klasyfikacyjnej.
9. Warunkiem otrzymania przez ucznia ocen półrocznej i rocznej jest:
 - uczestnictwo w minimum 50% zajęć.
 - otrzymanie minimum 3 ocen z zadań kontrolno-sprawdzających.

Katarzyna Osiakowska
Jarosław Siwek