

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. Cele edukacyjne:

1. Uświadamianie potrzeby aktywności przez całe życie.
2. Stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia.
3. Działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu.
4. Umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

II. Skala ocen:

- - celująca,
- - bardzo dobra,
- - dobra,
- - dostateczna,
- - dopuszczająca,
- - niedostateczna.

III. Obszary edukacyjne:

1. Osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej oraz rozwoju ogólnej motoryczności.
2. Osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych zespołowych umiejętności w kształtowaniu aktywności ruchowej.
3. Osiągnięcia uczniów w opanowywaniu i stosowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej.
4. Udział uczniów osiągnięcia uczniów w innych formach aktywności związanych z kulturą i wychowaniem fizycznym (zaangażowanie w szkolną działalność).
5. Systematyczność udziału i aktywność na zajęciach.

IV. Formy, metody i narzędzia oceniania:

1. Poziom sprawności fizycznej (testy sprawności fizycznej):
 - a) poziom i postęp w rozwoju właściwości kondycyjnych tj. siły, szybkości, skoczności i wytrzymałości,
 - b) poziom i postęp w rozwoju właściwości koordynacyjnych tj. zwinności, zręczności, równowagi, rytmu, gibkości.
2. Umiejętności ruchowe – poziom opanowania techniki ruchu (LA, gry zespołowe, gimnastyka):
 - a) stopień i postęp opanowania czynności ruchowych
 - - obserwacja podczas gry,
 - - zadania kontrolno-oceniające,
 - - testy umiejętności ruchowych.
3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej: organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych, współpraca uczniów w czasie zajęć indywidualnych grupowych (pomoc, asekuracja, wymiana doświadczeń, korekcja błędów, itd.), znajomość przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportowych ujętych w programie, funkcjonowanie organizmu i adaptacji do wysiłku, regeneracji sił i czynnego wypoczynku, kształtowaniu sprawności fizycznej i metod jej oceny, technice ruchu i taktyce w walce sportowej, organizowania, sędziowania imprez sportowych,

kultury uczestnictwa w imprezach rekreacyjnych, turystycznych, zapobieganie chorobom cywilizacyjnym i uzależnieniom, zasady hartowania:

- - rozmowy i dyskusje,
- - odpytywanie.

4. Umiejętności organizacyjne:

- a) stopień opanowanie umiejętności współorganizowania, organizowanie imprez sportowych, zajęć rekreacyjnych, sportowych, zabaw w grupach rówieśniczych:
- - obserwacja,
 - - analizy wytworów ucznia: pomocy – plansz, tabel, rysunków, referatów.

5. Zachowania i postawy:

- a) aktywność na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych, pozaszkolnych,
b) stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wf,
c) dbałość o zdrowie i unikanie nałogów,
d) życzliwy stosunek do innych,
e) przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków uczniowskich.

V. Uwagi szczególne:

1. Postawa wobec przedmiotu:

- - zaangażowanie, czynny udział w lekcji,
- - przeprowadzenie rozgrzewki,
- - nieprzygotowanie do lekcji – powyżej 2 otrzymujesz ocenę niedostateczną, w klasie III w drugim semestrze można zgłosić jedno nieprzygotowanie.

2. Wiadomości – sprawdzenie by mieć pewność, że udział ucznia w lekcji jest w pełni świadomy:

- - poprawna odpowiedź na pytanie zadane na zajęciach.

3. Umiejętności:

- - ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana
dana czynność ruchowa; kryterium to nie ma decydującego znaczenia przy wystawianiu oceny semestralnej i końcowej,
- - kryteria zadań kontrolno – oceniających znajdują się u nauczycieli wf

4. Inwencja twórcza:

- – wykorzystanie nietypowych przyborów przyniesionych na lekcję, propozycje ćwiczeń,
- – zaproponowanie formy zajęć rekreacyjnych podczas zajęć szkolnych.

5. Współpraca z nauczycielami i uczniami:

- - pomoc w organizacji zawodów.

6. Zaangażowanie poza lekcjami wf:

- - udział w zajęciach rekreacyjnych.

7. Sprawdziany umiejętności oraz testy sprawności fizycznej są obowiązkowe. Jeżeli z przyczyn losowych uczeń nie mógł przystąpić do sprawdzianu, powinien to uczynić w terminie dwutygodniowym. Jeżeli z przyczyn niezależnych uczeń nie podchodzi do zaliczenia nowy termin sprawdzianu ustala nauczyciel. Wyjątek stanowią uczniowie ze zwolnieniami lekarskimi na okres podany przez lekarzy.

8. W wymaganiu odnośnie do obowiązku przystąpienia do testów i sprawdzianów umiejętności wyłącza się uczniów zaleceniami lekarskimi o zakazie wykonywania danych ćwiczeń.
9. O grożącej ocenie niedostatecznej semestralnej lub końcowej nauczyciel powiadamia zgodnie z ustaleniami w Statucie szkoły.

VI. Kryteria ocen z wychowania fizycznego:

Każdy uczeń podlega sprawdzianom diagnozującym, które mają na celu określenie indywidualnych umiejętności i sprawności motorycznej. Podczas dalszego etapu nauki powyższe sprawdziany stanowią odniesienie przy indywidualnym ocenianiu ucznia.

Ocena celująca:

1. W stosunku do wszystkich sprawdzianów diagnozujących wykazuje systematyczną i znaczną poprawę.
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym bądź w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.
3. Jego postawa i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Ocena bardzo dobra:

1. W stosunku do niektórych sprawdzianów diagnozujących wykazuje poprawę.
2. Do obowiązkowych sprawdzianów podchodzi terminowo i z dużym zaangażowaniem.
3. Jego postawa i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Ocena dobra:

1. Uczeń wykazuje niewielkie postępy w stosunku do sprawdzianów diagnozujących.
2. Obowiązkowe sprawdziany zalicza niechętnie, ale w wyznaczonym terminie.
3. Uczeń wykazuje obojętną postawę na lekcjach wychowania fizycznego.

Ocena dostateczna:

1. Uczeń nie jest pilny i nie wykazuje postępów w stosunku do sprawdzianów diagnozujących.
2. Obowiązkowe sprawdziany zalicza niechętnie, ale w wyznaczonym terminie.
3. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
4. Ma lekceważący stosunek do wychowania fizycznego.

Ocena dopuszczająca:

1. W stosunku do sprawdzianów diagnozujących uczeń nie wykazuje żadnej poprawy.
2. Obowiązkowe sprawdziany zalicza po wyznaczonym terminie.
3. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
4. Na zajęciach wf wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.

Ocena niedostateczna:

1. Uczeń nie bierze udziału w wyznaczonych sprawdzianach.
2. Uczeń nie podejmuje próby zaliczenia sprawdzianu pomimo monitów nauczyciela.
3. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
4. Na zajęciach wf wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.

PROPONOWANE SPRAWDZIANY Z WYBRANYCH DYSCYPLIN SPORTU NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH NAUCZANIA.

GIMNASTYKA

Klasa I

1. Układ gimnastyczny zawierający:
 - przewrót w przód o nogach prostych ze stania do przysiadu,
 - przewrót w przód skulony z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - przewrót w przód skulony z przysiadu podpartego do siadu prostego.
2. Układ gimnastyczny zawierający:
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do półszpagatu,
 - leżenie przerzutne, przewrotne.
3. Stanie na rękach przy drabinkach.

Klasa II

1. Układ gimnastyczny zawierający:
 - wagę przodem,
 - przewrót w przód o nogach prostych ze stania do przysiadu,
 - przewrót w przód skulony z przysiadu podpartego do przysiadu prostego,
 - przewrót w przód skulony z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - leżenie przerzutne, przewrotne.
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku.
2. Skok przez kozła.
3. Zwis przewrotny i przerzutny na drabince.

Klasa III

1. Układ gimnastyczny zawierający:
 - wagę przodem,
 - przewrót w przód skulony z przysiadu podpartego do przysiadu,
 - przewrót w przód o nogach prostych ze stania do przysiadu,
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
 - przewrót w przód skulony z przysiadu podpartego do przysiadu prostego,
 - leżenie przerzutne, przewrotne,
 - przewrót w tył ze świecy do półszpagatu.
2. Skok kuczny przez 4 części skrzyni

LEKKOATLETYKA

kl. I-III

Bieg na 60m, 600m, 1000m, pchniecie kulą 4kg dziewczęta i 5kg chłopcy, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż. Ocenie podlega również technika wykonywania poszczególnych ćwiczeń.

PIŁKA KOSZYKOWA

Piłka koszykowa kl. I

- 1.Rzuty do kosza z miejsca i po zatrzymaniu.
- 2.Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką ze zmianą kierunku i tempa.
- 3.Przepisy gry w piłkę koszykową.

Piłka koszykowa kl. II

- 1.Ataowanie kosza 1:1 z zastosowaniem kozłowania i wykonanie dwutaktu z prawej i lewej strony.
- 2.Podania piłki w dwójkach i w trójkach z rzutem na kosz.
- 3.Przepisy gry w piłkę koszykową.

Piłka koszykowa kl.III

- 1.Atak szybki w dwójkach i trójkach na 1 lub 2 podania.
- 2.Gra właściwa – wykorzystanie elementów techniki gry w piłce koszykowej: wykonanie rzutu osobistego, rzutu z kąta zerowego i rzutu z kąta czterdziestu pięciu stopni do kosza; ocena techniki rzutu i celności.

PIŁKA RĘCZNA

Piłka ręczna kl. I

- 1.Podania piłki w parach w ruchu ze zmianą miejsca
- 2.Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu piki.
- 3.Przepisy gry w piłkę ręczną

Piłka ręczna kl.II

- 1.Rzut z biegu : z biodra i po przeskoku
- 2.Rzut po obiegnięciu
- 3.Przepisy gry w piłkę ręczną

Piłka ręczna kl.III

- 1.Zwód pojedynczy przodem
- 2.Zasłona ze skrzydła

3.Przepisy gry w piłkę ręczną

PIŁKA SIATKOWA

Piłka siatkowa kl. I

- 1.Sprawdzian umiejętności indywidualnych – odbicia górne i dolne
- 2.Zagrywka dowolnym sposobem
- 3.Kontrola umiejętności taktyczno – technicznych w grach 2x2

Piłka siatkowa kl. II

- 1.Zagrywka górna precyzyjna.
- 2.Odbicia w trójkach.
- 3.Test umiejętności wystawienia piłki do ataku.

Piłka siatkowa kl. III

- 1.Rozegranie piłki po odbiorze zagrywki - technika ataku
- 2.Sprawdzian umiejętności indywidualnych – zastawienie –asekuracja obrony
- 3.Przepisy gry

PIŁKA NOŻNA

Piłka nożna –kl. I

- 1.Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.
- 2.Prowadzenie piłki slalomem między pachołkami w odległości 6 m
- 3.Przepisy gry w piłkę nożną

Piłka nożna –kl. II

- 1.Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki
- 2.Odbicia piłki o ścianę z odległości 3m (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.

Piłka nożna –kl. III

- 1.Prowadzenie piłki slalomem, podanie, strzał na bramkę z pierwszej piłki
- 2.Żonglerka
- 3.Przepisy gry w piłkę nożną KLASA I-III

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Test szybkości biegowej – 4x10.
2. Test siła mięśni brzucha
3. Test wydolności / Test 12 – minutowy K. H. Coopera w biegu na 12 minut/dystans w metrach.
4. Test wytrzymałościowy – 10x15.
5. MTSF.