

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. Cele kształcenia

1. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
3. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
4. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
5. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

II. Skala ocen:

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

III. Treści kształcenia

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
2. Aktywność fizyczna.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
4. Edukacja zdrowotna.
5. Kompetencje społeczne.

IV. Formy, metody i narzędzia oceniania:

1. Poziom sprawności fizycznej (testy sprawności fizycznej):
poziom i postęp w rozwoju właściwości kondycyjnych tj. siły, szybkości, skoczności i wytrzymałości oraz poziom i postęp w rozwoju właściwości koordynacyjnych tj. zwinności, zręczności, równowagi, rytmu, gibkości.
2. Umiejętności ruchowe – poziom opanowania techniki ruchu (LA, gry zespołowe, gimnastyka):
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, 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. 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 szczegółowe:

1. Postawa wobec przedmiotu:
 - zaangażowanie, czynny udział w lekcji,
 - przeprowadzenie rozgrzewki,
 - nieprzygotowanie do lekcji – powyżej 2 uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, w klasie IV w drugim semestrze można zgłosić jedno nieprzygotowanie.
2. Zasady bezpieczeństwa i higieny. Mając na uwadze bezpieczeństwo na lekcji wf decyzję o dopuszczeniu ucznia do ćwiczeń podejmuje nauczyciel:
 - od uczniów uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego wymaga się odpowiedniego stroju sportowego, zmiennego obuwia sportowego, spięcia włosów, ściągnięcia biżuterii, kolczyków, zegarków, krótkich paznokci, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia ucznia oraz innych uczestników lekcji.Niespełnienie powyższych zasad jest równoznaczne z wpisaniem nieprzygotowania do lekcji.
3. Wiadomości – sprawdzenie by mieć pewność, że udział ucznia w lekcji jest w pełni świadomy:
4. 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.
5. Inwencja twórcza: zaproponowanie formy zajęć rekreacyjnych podczas zajęć szkolnych, propozycje ćwiczeń, analiza wytworów ucznia: pomocy – plansz, tabel, rysunków, referatów, wykorzystanie nietypowych przyborów.
6. Zaangażowanie poza lekcjami wf: uczeń może otrzymać dodatkową ocenę celującą częściową za: reprezentowanie szkoły w rozgrywkach międzyszkolnych na etapie miasta, rejonu i województwa, udział lub organizację Biegu Kościuszki, Biegu Ptolemeusza, Dniu Patrona (Sportu), Drzwi Otwartych, wolontariatu sportowego, Poloneza (studniówka).
7. Systematyczność i frekwencja na zajęciach:
 - uczeń może otrzymać dodatkową ocenę: celującą częściową w każdym semestrze za 95 – 100% frekwencji na zajęciach, 100% aktywności uczestnictwa w lekcji,
 - uczeń nie może otrzymać oceny celującej okresowej lub rocznej, jeżeli nie uczestniczył w 25% zajęć.
 - w uzasadnionych przypadkach uczeń może otrzymać ocenę celującą, nawet jeśli nie spełnia warunku 75% frekwencji w przypadku:
 - uczniów reprezentujących kluby sportowe, którym lekcje wf kolidują z treningiem wyczynowym; w takim przypadku uczeń zobowiązany jest do okazania zaświadczenia z klubu (prośby klubu) o częściowym zwolnieniu z lekcji wf nauczycielowi wf oraz złożenia go do sekretariatu z informacją do Dyrekcji szkoły. Uczniowie zobowiązani są do zaliczenia sprawdzianów przewidzianych na lekcjach wf.
 - uczniowie mający zwolnienie z wf krótsze niż semestralne, u których istnieje podstawa do wystawienia oceny.
8. 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.

9. W wymaganiu odnośnie do obowiązku przystąpienia do testów i sprawdzianów umiejętności wyłącza się uczniów zaleceniami lekarskimi o zakazie wykonywania danych ćwiczeń.

10. O grożącej ocenie niedostatecznej semestralnej lub końcowej nauczyciel powiadamia zgodnie z ustaleniami w Statucie szkoły.

11. Uczniowie zostają poinformowani o wymaganiach edukacyjnych oraz procedurze zwolnień z lekcji wychowania fizycznego podczas lekcji organizacyjnych. Rodzice informowani są o wymaganiach edukacyjnych poprzez wiadomość wysłaną na Mobidziennik.

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 widać 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 widać duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.

PROPONOWANE SPRAWDZIANY Z WYBRANYCH DYSCYPLIN SPORTU

GIMNASTYKA

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. 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

4. 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.

5. Stanie na rękach przy drabinkach.

6. Skok przez kozła.

7. Zwis przewrotny i przerzutny na drabince.

8. Skok kuczny przez 4 części skrzyni

LEKKOATLETYKA

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.

PILKA KOSZYKOWA

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.

4. Atakowanie kosza 1:1 z zastosowaniem kozłowania i wykonanie dwutaktu z prawej i lewej strony.

5. Podania piłki w dwójkach i w trójkach z rzutem na kosz.
6. Atak szybki w dwójkach i trójkach na 1 lub 2 podania.
7. 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 RE CZNA

1. Podania piłki w parach w ruchu ze zmianą miejsca
2. Rzut do bramki z wysokości po kozłowaniu piłki.
3. Przepisy gry w piłkę ręczną
4. Rzut z biegu : z biodra i po przeskoku
5. Rzut po obiegnięciu
6. Zwód pojedynczy przodem
7. Zastona ze skrzydła

PIŁKA SIATKOWA

1. Sprawdzian umiejętności indywidualnych – odbicia górne i dolne
2. Zagrywka dowolnym sposobem
3. Kontrola umiejętności taktyczno – technicznych w grach 2x2
4. Zagrywka górna precyzyjna.
5. Odbicia w trójkach.
6. Test umiejętności wystawienia piłki do ataku.
7. Rozegranie piłki po odbiorze zagrywki - technika ataku
8. Sprawdzian umiejętności indywidualnych – zastawienie – asekuracja obrony
9. Przepisy gry

PIŁKA NOŻNA

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.
4. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki.
5. Odbicia piłki o ścianę z odległości 3m (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.
6. Prowadzenie piłki slalomem, podanie, strzał na bramkę z pierwszej piłki.
7. Żonglerka.

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.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego:

Karolina Gadzinowska. Katarzyna Wdowczyk, Kopec Agnieszka. Piotr Borkowski, Dariusz Kaczmarek, Andrzej Prus, Paweł Wiśniewski