

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

ZAGADNIENIA PROGRAMOWE	STANDARDY WYMAGAŃ		Planowane formy kontroli wymagań
	Poziom podstawowy	Poziom ponadpodstawowy	
<p>1. Obserwacja własnej sylwetki, dbałość o prawidłową higienę, hartowanie organizmu i zdrowie.</p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykazuje się aktywnością fizyczną oraz dbałością o zdrowie, o zahartowanie organizmu i o pielęgnację ciała - wie jaka jest prawidłowa postawa ciała - potrafi ocenić swoją postawę ciała. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie , jak aktywność ruchowa wpływa na właściwe funkcjonowanie organizmu- układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, ruchowego, nerwowego i wegetatywnego - wie jakie są zasady prawidłowego żywienia, zna podstawowe składniki pożywienia oraz znaczenie witamin i mikroelementów - wie jakie są najczęstsze wady postawy ciała, jakie są ich przyczyny i jak im zapobiegać - potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia przeciwdziałające i krygujące wady postawy. 	<p>Uczeń: / na bieżąco/</p> <ul style="list-style-type: none"> - zinterpretuje poziom własnych zdolności motorycznych na podstawie przeprowadzanych prób sprawnościowych - zdiagnozuje postawę ciała współwiczającego pod kątem wad postawy
<p>2. Diagnozowanie i doskonalenie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie właściwości motoryczne składają się na pojęcie sprawności motorycznej - wykazuje aktywną postawę w doskonaleniu własnej aktywności ruchowej - potrafi zademonstrować zestaw ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe: ramion, nóg, brzucha, grzbietu, obręczy barkowej itp. - zna wybrane próby testów sprawności fizycznej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi zademonstrować ćwiczenia kształtujące wybraną właściwość /cechę, zdolność/motoryczną. - wie za pomocą jakich środków /ćwiczeń, przyborów/ można rozwijać sprawność fizyczną - umie zastosować wybrany przez siebie test lub próbę testową do oceny własnej sprawności fizycznej i odpowiednio zinterpretować wyniki 	<p>Ocena poziomu zdolności motorycznych.</p> <p>Uczeń wykona próbę:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkości - wytrzymałości - siły <p>Dokona samooceny w/w zdolności motorycznych.</p> <p>Ocena poziomu zdolności motorycznych.</p> <p>Uczeń wykona próbę:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mocy - zwinności - gibkości

<p>3.Przygotowanie organizmu do funkcjonowania w określonym środowisku.</p>	<p>Uczeń: -posiada umiejętność właściwego zachowania się w czasie zajęć i wypoczynku, w różnych środowiskach /obiekty sportowe, środowisko naturalne./</p>	<p>Uczeń: -potrafi wykonać zabiegi hartujące i higieniczne, dobrać odpowiedni do warunków ubiór /pora roku, temperatura, charakter zajęć/ -wie jaki hartujący wpływ na organizm ma słońce, woda, powietrze.</p>	<p>Uczeń na bieżąco, cały rok szkolny: -zna i stosuje zasady hartowania organizmu.</p>
<p>4. Rozwijanie uzdolnień motorycznych.</p>	<p>Uczeń: -umie dobrać ćwiczenia, przybory przydatne w kształtowaniu sprawności -potrafi poprawnie zademonstrować podstawowe elementy techniki wybranych /co najmniej dwóch/ indywidualnych i zespołowych form aktywności o charakterze rekreacyjno sportowym. -utrzymuje sprawność na poziomie badania wstępnego</p>	<p>Uczeń: -zna umiejętności ruchowe, które są przydatne w życiu oraz zna podstawowe zasady uczenia się nowych czynności ruchowych -potrafi opracować i zastosować w praktyce własny program ćwiczeń o charakterze np. wytrzymałościowym, siłowym -uzyskuje postępy w zakresie cech motorycznych</p>	<p>Na bieżąco, cały rok szkolny: -dobierze ćwiczenia, zabawy do kształtowania sprawności -wykona „rozgrzewkę” pod kątem realizacji zadań -wykonuje próby sprawnościowe na miarę swoich możliwości</p>
<p>5. Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach rekreacyjnych sportowych.</p>	<p>Uczeń: -wykazuje postawę godną miana kulturalnego widza sportowego -zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych -potrafi pełnić rolę sędziego w wybranych dyscyplinach o charakterze rekreacyjno sportowym</p>	<p>Uczeń: -wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez sportowych i rekreacyjnych -potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody w wybranej dyscyplinie -zna przepisy różnych form aktywności ruchowej -wie jakie są reguły zachowania się w/g. reguły „czystej gry”</p>	<p>Cały rok szkolny uczeń: -pełni rolę organizatora gier i zabaw -pełni rolę sędziego w grach zespołowych</p>
<p>6.Poznanie i nabycie wiedzy i umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w wybranych formach aktywności</p>	<p>Uczeń umie samodzielnie, poprawnie wykonać następujące czynności ruchowe: GIMNASTYKA -przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na RR połączony z drugim</p>	<p>-proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe -układy gimnastyczne w/g. własnej inwencji</p>	<p>Uczeń wykona : -układ gimnastyczny na ścieżce z zastosowaniem wybranych ćwiczeń gimnastyki podstawowej -układ dwójkowy -piramidy wieloosobowe</p>

<p>ruchowej</p>	<p>przewrotem -łączone przewroty w tył do rozkroku -łączone przerzuty bokiem -układy gimnastyczne wg inwencji nauczyciela -stanie na rękach przy drabinkach -skoki kuczne, rozkroczone zawrotne przez różne przyrządy typowe i nietypowe</p> <p>LEKKOATLETYKA -marszbiegi i biegi do 1200m /dz/, 2000m /chł/ biegi krótkie do 200m ze startu niskiego -skok w dal i wzwyż z pełnego rozbiegu</p> <p>PIŁKA SIATKOWA Uczeń -wykazuje się znajomością podstaw techniki, taktyki oraz przepisów gry -we fragmencie gry w, zespołach dwójkowych , wykazuje się umiejętnością kierowania piłki sposobem górnym w określone miejsce na polu przeciwnika -w grze w zespołach trójkowych wykazuje się umiejętnością wykonania zagrywki, przyjęcia piłki z zagrywki i rozegrania jej na właściwym polu na dwa lub trzy podania</p> <p>KOSZYKÓWKA Uczeń -wykazuje się umiejętnością prowadzenia piłki w trójkach /podania i chwyt oburącz/ i wykonania rzutu do kosza jednorącz lub oburącz znad</p>	<p>-odmyki i wymyki na drążku wykonywane zamachem lub siłą -samodzielne opracowanie i wykonanie prostych układów tanecznych -stanie na rękach połączone z przewrotem w przód</p> <p>uczeń umie dokonać samokontroli i samooceny sprawności motorycznej w/g. wybranego testu – zinterpretować wyniki.</p> <p>wykazuje się umiejętnością współpracy w zespole trójkowym /podanie, wystawienie, atak/ -w grze w zespołach 6-osobowych wykazuje się umiejętnością wykonania zagrywki sposobem górnym z za linii boiska, przyjęcia piłki z zagrywki sposobem dolnym i rozegrania jej na własnym polu</p> <p>-we fragmencie gry „3 x 3” na jeden kosz, wykazuje się umiejętnością rozgrywania piłki, wykonania rzutu z dwutaktu, z wyskoku oraz zbierania</p>	<p>-skok zawrotny o NN prostych -skok „tygrysi” / przewrotem w przód ponad przeszkodą/ -układ ćwiczeń na drążku</p> <p>Uczeń wykona: - bieg szybkościowy na 100m -Bieg wytrzymałościowy na 600m /dz/1000m /chł./ -skok w dal - pchnięcie kulą 3kg-dz, 5kg-chł.</p> <p>1.Zadanie do wyboru: a)współpraca w zespole dwójkowym, trójkowym/podanie- wystawienie- atak/ b)zbiec piłki z podania partnera 2. Zagrywka tenisowa z 9m, z kierowaniem piłki w wyznaczone części boiska</p> <p>1.Podania piłki w trójkach zakończone rzutem do kosza 2.We fragmencie gry 1x1, 2x2, 3x3 wykazać się</p>
------------------------	--	--	--

	<p>głowy -we fragmencie gry „3 x 3”wykazuje się umiejętnością przeprowadzenia ataku szybkiego i obrony „każdy swego”</p>	<p>piłki z tablicy -w grze właściwej wykazuje się umiejętnością współdziałania w zespole oraz znajomością przepisów gry</p>	<p>umiejętnością uwalniania od obrońcy, rzutu do kosza, zbierania piłki z tablicy</p>
	<p>PIŁKA NOŻNA Uczeń: -umie wykonać prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki wewnętrznym podbiciem -prowadzić piłkę nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód/ zwód/ -żonglować piłkę stopą, udem, głową -wykazuje się znajomością podstawowych przepisów gry</p>	<p>-pełni rolę organizatora i sędziego w grze na poziomie klasowym -pomaga w organizowaniu rozgrywek w ramach SIS -we fragmentach gry i w grze właściwej wykazuje się znajomością podstaw techniki i taktyki</p>	<p>1.Żonglerka piłki stopą, udem głową 2.Słalom z prowadzeniem piłki-strzał na bramkę 3.We fragmencie gry 2x2,3x3wykazać się znajomością techniki i taktyki</p>
	<p>PIŁKA RĘCZNA Uczeń -wykazuje umiejętność wykonania podstawowych elementów gry w sposób zgodny z przepisami -wykazuje umiejętność prowadzenia piłki zakończone rzutem do bramki z wyskoku -umie wykonać kozłowanie piłki z omijaniem przeszkód zakończone rzutem do bramki z wyskoku</p>	<p>-we fragmencie gry „2 x 2” wykona podania i chwytów sytuacyjne oraz rzut piłką do bramki na celność zza linii rzutów wolnych -dokona rozegrania fragmentu ataku „2 x 2” z uwalnianiem się od obrońcy przez wyminięcie lub zwód</p>	<p>1.We fragmencie gry wykonać podania i rzuty sytuacyjne</p>

Ocenianie

I. KRYTERIA OCENIANIA

1. **Umiejętności** – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanego programu w danej klasie, ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych poszczególnych dyscyplin sportu. Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości, aby uzyskać jak najlepszy rezultat. Umiejętność wykorzystania nabytej wiedzy do organizacji rozgrywek sportowych, sędziowania, samooceny własnej sprawności fizycznej.
2. **Wiadomości** - stan wiadomości z zakresu realizowanego programu w danej klasie: znajomości przepisów gry, sędziowania, wiadomości z edukacji zdrowia, wykorzystania przyborów i sprzętu sportowego, prowadzenie rozgrzewki.
3. **Postawa wobec kultury fizycznej i zdrowia** - obowiązkowość i zaangażowanie na zajęciach, uczestnictwo w różnych zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę i poza nią, udział w zawodach, rozumienie i stosowanie zasad zdrowego życia, frekwencja i przygotowanie do lekcji wychowania fizycznego.

II. SPOSOBY OCENIANIA

1. Zgodnie z WO
2. **Graficznie „+”, „-”**. Za trzy plusy uczeń może otrzymuje ocenę 5, za trzy minusy ocenę 1.
„Plus” uczeń może otrzymać za : zaangażowanie na lekcji, wykonywanie ćwiczeń na poziomie swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, służenie pomocą innym itp.
„Minus” uczeń może otrzymać za: niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w lekcji, brak dyscypliny, stwarzanie zagrożenia dla innych, brak stosowania zabiegów higienicznych, nie szanowanie sprzętu sportowego.

III. USTALANIE OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ

1. Ocena semestralna i roczna z wychowania fizycznego wystawiana jest na podstawie ocen bieżących zgodnych z WO.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
3. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.
4. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną.
5. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony".

Klasyfikacja śródroczna(semestralna) i końcowa.

1. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia łącznie przekraczającą połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

2. Uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Wewnątrzszkolnego Oceniania. Egzamin klasyfikacyjny w 90 % składa się z zajęć praktycznych.
3. Uczeń ma możliwość poprawienia oceny oraz jej podwyższenia zgodnie z WO.

IV. OCENA BIEŻĄCA

W trakcie trwania semestru uczeń podlega systematycznej ocenie na którą składa się:

1. Poziom i postęp w opanowania umiejętności ruchowych.
2. Wiadomości w zakresie realizowanego materiału
3. Systematyczność i zaangażowanie na zajęciach.
4. Udział w zajęciach nadobowiązkowych.
5. Przygotowanie do zajęć
6. Frekwencja na zajęciach szkolnych.

1. Poziom i postęp w opanowania umiejętności ruchowej.

Sprawność motoryczna ucznia oraz jego umiejętności ruchowe w zakresie dyscyplin realizowanych w danym semestrze, oceniane są na podstawie wybranych przez nauczyciela testów i sprawdzianów. Uczeń oceniany jest adekwatnie do poziomu swoich możliwości motorycznych i zaangażowania.

W razie nie przystąpienia do sprawdzianu, uczeń zobowiązany jest w ciągu dwóch tygodni zaliczyć, bądź ustalić termin zaliczenia sprawdzianu. W przeciwnym wypadku otrzyma ocenę 1.

Podstawą do zwolnienia z zaliczenia testu lub sprawdzianu jest długotrwałe zwolnienie lekarskie - ponad jeden miesiąc.

2. Wiadomości w zakresie realizowanego materiału.

Uczeń podlega ocenie z zakresu opanowanych wiadomości wynikających z programu nauczania w danej klasie (wiadomości z edukacji zdrowia, przepisy gier, nazewnictwo, sędziowania, komendy, asekuracja i samo-asekuracja itp.)

Ocena ustalana jest na podstawie: obserwacji ucznia (np. podczas sędziowania, prowadzenia rozgrzewki itp. lub wypowiedzi ustnej).

3. Udział w zajęciach nadobowiązkowych.

Przez udział w zajęciach nadobowiązkowych rozumie się uczestniczenie w różnych formach ruchowych oraz pomoc w organizacji zajęć z wychowania fizycznego, rozgrywek sportowych nie objętych programem nauczania:

- **Regularne uczestniczenie w wybranych dodatkowych zajęciach wychowania fizycznego .**

Bieżąca ocena 6 za każdą sekcję.

- *Udział w zawodach międzyszkolnych.*
Bieżąca ocena 6 za udział w każdym zawodach. Nieusprawiedliwiona nieobecność na zawodach - 1.
- *Udział w rozgrywkach wewnątrzszkolnych.*
Bieżąca ocena 6 za wygraną rozgrywek.
- *Udokumentowane regularne uczestniczenie w pozaszkolnych sekcjach sportowych.*
Bieżąca ocena 6. W przypadku udokumentowanych osiągnięć w uprawianej dyscyplinie sportu możliwe jest podniesienie oceny semestralnej lub rocznej o cały stopień.
- *Zdobycie dodatkowych kwalifikacji (karta pływacka, uprawnienia sędziowskie ...)*
Po przedstawieniu dokumentu bieżąca ocena 6 za każde uzyskane w danym semestrze kwalifikacje.
- *Wykonywanie czynności dodatkowych (pomoc w organizacji zawodów, plakaty, tabele ,pomoc przy organizacji rozgrywek...)*
Ocenę bieżącą 6 lub „+” wstawia nauczyciel w zależności od nakładu pracy.

4. Przygotowanie do zajęć.

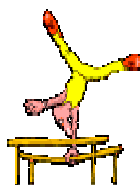
Obowiązkiem każdego ucznia jest **posiadanie zmiennego stroju sportowego** na każdej lekcji tj.: obuwia, koszulki, spodenek, skarpetek, a także dresu w czasie zajęć w terenie w chłodniejsze dni. Dopuszczalny jest dwukrotny brak stroju w trakcie każdego semestru .

Za każdy nieusprawiedliwiony brak stroju ponad dopuszczalną ilość uczniów otrzyma ocenę 1.

5. Frekwencja na zajęciach szkolnych.

Frekwencja na zajęciach z wychowania fizycznego oceniana jest raz w semestrze.

Uczeń otrzymuje ocenę 5 za systematyczny udział w lekcjach wychowania fizycznego.



KRYTERIA NA OCENĘ:

Uczniowie klas I jedną godzinę wychowania fizycznego realizują na basenie.

KRYTERIA NA OCENĘ:

Celująca.....6

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.

Bardzo dobra.....5

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
- Jest sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna podstawowe zasady dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada dość duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej oraz edukacji zdrowia i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.

Dobra.....4

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowia potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
- Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

Dostateczna.....3

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.
- Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym.
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowia są znaczne braki.
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
- Przejawia pewne braki w zakresie kultury osobistej, w postawie i stosunku do współćwiczących i prowadzącego zajęcia.

Dopuszczająca.....2

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym.
- Jest mało sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.

- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowia, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu.
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Niedostateczna.....1

- Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
- Posiada bardzo niską sprawność motoryczną.
- Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
- Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej i edukacji zdrowia.
- Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.
- Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie zachowania się wobec innych ćwiczących i prowadzącego zajęcia

Opracował zespół przedmiotowy nauczycieli wychowania fizycznego.